Как учиться успешно и с удовольствием

Чтобы выдержать все учебные нагрузки, запомнить весь материал, который необходим, и с честью пройти экзамен или написать контрольную, ваш организм должен затратить огромное количество энергии. Поэтому:

1. Обеспечьте ему НАДЛЕЖАЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ. Для этого нужно: а) разнообразное питание, витамины и микроэлементы, полезные для работы мозга (витаминные комплексы, свежие фрукты и овощи, рыба, орехи и т.п.) б) полноценный отдых: сон не менее 8 часов в сутки, ежедневные активные прогулки на свежем воздухе.

2. Без паники! То, как пройдет контрольная, тест или экзамен, зависит от вашего эмоционального состояния. Давно замечено, что те, кто на экзамене держится уверенно, сдают успешнее тех, кто трясется и слишком волнуется. Поэтому заранее создайте себе УСТАНОВКУ НА УСПЕХ. Выбросите из головы все пугающие мысли, прекратите панические разговоры с друзьями! Убедите себя, что если вы учили, если вы уверены в себе и в успехе, то все пройдет нормально.

Почаще хвалите себя за любые успехи в работе. Хорошее действие оказывает

АУТОТРЕНИНГ: как можно чаще повторяйте себе и другим, что вы спокойны, что вы прекрасно разбираетесь в предмете, что прекрасно помните то, что учили. Даже если пока это не совсем так, повторение этих утверждений сделает их реальностью и у вас все действительно так получится. Главное — поверить в это.

3. Чтобы хорошо изучить необходимый материал, нужно правильно РАСПРЕДЕЛИТЬ ВРЕМЯ. Необходимо учитывать, что у организма есть биоритмы — периоды подъема и спада работоспособности. Подъем работоспособности приходиться на время с 9 до 13 ч. утра и на 15-19 ч. вечера. Эффективнее всего учить в это время.

Через каждый час умственной работы необходимо делать перерыв на 5-10 мин. (размяться, выпить воды, подышать свежим воздухом и т.п.), чтобы память и внимание отдохнули, иначе они начнут «выключаться» сами.

4. ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ:
а) В памяти лучше всего сохраняется то, что вызывает приятные ассоциации. Поэтому нужно создать для учения приятную обстановку, поднять себе настроение (съесть шоколадку, поставить приятную (но только легкую и тихую) музыку и т.п.) и обязательно настроить себя на то, что вы прекрасно все запомните и успешно на экзамене ответите.
б) память лучше удерживает материал, представленный в виде рисунка, таблицы. Поэтому правило, которое надо запомнить, «начертите» в виде удобной для вас схемы.
в) лучше запоминается то, что интересно. Поэтому даже в скучной теме найдите для себя какую-нибудь изюминку, что-то полезное, или представьте себе «прикольное» изображение нужной ситуации, события.
г) активно работайте с текстом: подчеркивайте или помечайте наиболее важные моменты, повторно проговаривайте основные выводы, ищите свои собственные примеры и способы применения для изучаемого правила и т.п.
д) сами пишите шпаргалки — это позволит вам лучше запомнить материал, систематизировать, выделить главное. Но пользоваться ими не стоит — пока вы их писали, вы и так все хорошо запомнили.