

# ГОТУЄМОСЬ ДО СЕСІЇ

## Правила ефективного запам'ятовування

1. Заучуйте з бажанням **знати і пам'ятати**. Увага – різець пам'яті: чим вона гостріша, тим глибші сліди. Чим більше бажання, зацікавленості, емоційності в опануванні знань, тим краще запам'ятається інформація.

2. Починаючи вчити, треба поставити перед собою мету – запам'ятати надовго, краще назавжди ( а не лише для складання іспиту або відповіді на семінарі).

3. Чим краще зрозумієте, тим краще запам'ятаєте. Відмовтесь від зубріння. Спирайтесь на осмислене запам'ятовування, що у 25 разів



продуктивніше від запам'ятовування механічного.

Алгоритм дій: а) зрозуміти; б) встановити логічну

послідовність; в) розбити матеріал на частини і знайти в кожній ключову фразу або

«опорний пункт»; г) запам'ятати і саме їх використовувати як орієнтир при відповіді на питання. Використовуйте логічні опори, асоціації і мисленнєві групування ( узагальнення, класифікація, систематизація матеріалу) – хто добре усвідомлює, той добре і довго пам'ятає. «Всі жаліються на свою пам'ять, але ніхто не жаліється на свій розум» (Франсуа де Ларошфуко).

4. Розподіляйте великий за обсягом матеріал на частини та вивчайте його порціями, а повторювати намагайтесь цілісно.

5. Краще двічі прочитати і двічі відтворити, ніж п'ять разів читати без відтворення. Оптимальний проміжок між першим і наступним читанням коливається від 10 хвилин до 16 годин. Перечитування раніше ніж через 10 хвилин є марним, а через 16 годин частина тексту забувається.

6. Заданий навчальний матеріал краще повторювати «по гарячим» слідам, особливо ефективно повторювання перед сном і зранку. Підмічено, якщо після вивченого матеріалу Ви будете вивчати схожий предмет, то попередня інформація швидко забувається. Тому не варто вивчати інформатику після математики, а . Після філософії вивчайте – економіку. Після математики – літературу. Пам'ять любить розмаїття!

7. Коли вчите, записуйте, малюйте схеми, кресліть графіки, зображуйте карикатури, складіть план відповіді. Дійте! Ми забуваємо 90% того, що чуємо, 50% - того, що бачимо і лише 10% того, що робимо! Чим більше Ви знайдете можливостей включити матеріал, що вивчаєте, у практичну діяльність, то глибшим і надійнішим буде запам'ятовування.

8. Якщо Ви щось забули, не поспішайте негайно шукати це у книзі або у конспекті, або, відкривати Інтернет. Спробуйте пригадати це самостійно. «Примушуючи себе наполегливо пригадати те чи інше, ми звикаємо пам'ятати, виховуємо впевненість у можливості пригадати, а ця впевненість має великий вплив на акт відтворення» К.Д. Ушинський.

9. При нагоді використовуйте мнемотехніку – штучні прийоми, які полегшують запам'ятовування («вузлики на пам'ять»). Наприклад, набір безглуздох складів «ри-ка-ку-по-лу-ха» можна запам'ятати, зв'язавши їх у штучне речення «**При-ка-зку по-слу-хай**».

10. Пам'ять любить експериментувати над собою. Сюрпризи пам'яті «Те, що найприємніше було б забути, запам'ятовується найкраще» Бальтасар Грассіані- Моралес; «правило краю» - краще запам'ятовується початок і кінець тексту, середина майже завжди «випадає»; якщо виконання завдання перервано, то воно запам'ятається краще порівняно із завданням, успішно виконаним

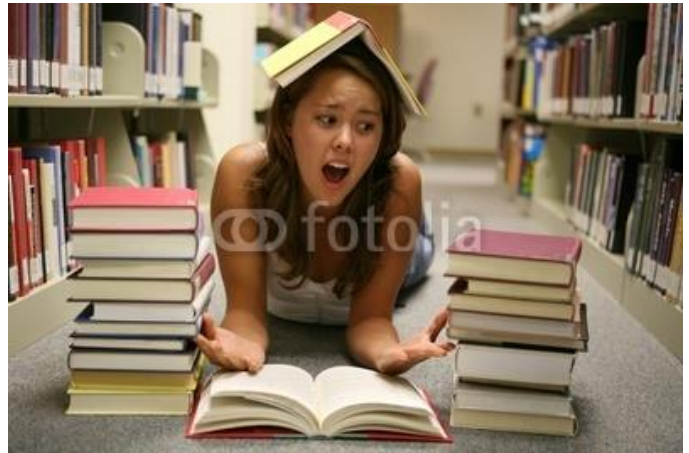
( ефект Б.В. Зейгарник).

Більшість студентів хвилює питання **емоційної саморегуляції, особливо під час сесії.**

## Як зменшити емоційну напругу.

Пропонуємо декілька простих порад.

Повністю позбавитись від емоцій і неможливо, і нерозумно. Адже немає емоцій повністю гарних або стовідсотково шкідливих. На думку Жан-Жака Руссо, «всі пристрасті гарні, коли ми володіємо ними, і всі погані, коли ми їм підкоряємося»



1. Змініть своє ставлення до іспиту. Це звичайна підсумкова перевірка знань, як і семінар, контрольна чи залік, яка відкриває можливість показати себе, на що Ви здатні. Використайте цю можливість на всі 100%. Думайте про те, як цікаво та змістовно відповісти на запитання, щоб Вас слухали. Уявіть, що проходитье співбесіду на роботу і повинні зацікавити всім своїм виглядом, а не тремтіти від страху.

2. Програвайте ситуацію іспиту. Розповідайте вивчений матеріал вголос перед дзеркалом або друзям. Уявіть складну ситуацію під час іспиту на спробуйте знайти з неї вихід. Пригадайте свої успішні виступи на заняттях.

3. Спілкуйтеся з рідними та друзями, це допоможе зменшити рівень тривожності. Запитайте у батьків, як вони готувалися в свій час до іспитів, що допомогло подолати страх». Не соромтесь говорити про свої відчуття!

4. Одним із найефективніших способів подолання емоційної напруги та тривоги є спорт! Відчуваєте, що втомились? Зробіть посильну зарядку! Або просто прогуляйтесь на свіжому повітрі. У Вас знову з'являться сили для роботи.

5. Пам'ятайте про режим дня та правильне харчування! Нічні підготовки до екзаменів не будуть ефективними, оскільки наш організм в цей час готується до відпочинку! Крім того, Ви будете швидко втомлюватись, що позначиться і на фізичному, і на психічному здоров'ї!

6. Спробуйте відповісти на запитання: що таке іспит? Це кінець світу? Що Я буду робити після іспиту? Справа в тому, що сесія також має часові обмеження і Вам все одно прийдеться пройти через це, але як – ось це буде залежати тільки від Вас.