

## Эффективная организация процесса заучивания и повторения

1. Запоминать материал нужно правильно: не укладывать в память отдельные сведения (факты, понятия, законы, даты), а собирать их в систему знаний, тогда информация легче вспоминается, и каждый отдельный элемент может «вытягивать» всю систему за смысловые связи.
2. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.
3. Не трать время на механическое заучивание (зубрежку). При одинаковых усилиях количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Извлекать нужные сведения проще и быстрее из памяти оперативной. То есть все необходимые на экзамене данные должны лежать на поверхности, поскольку долговременная память при стрессе работает плохо.

Чтобы «перебазировать» знания из долговременной памяти в оперативную, материал нужно повторять по специальному плану: формула успешного повторения – **ОЧОГ**:

**О – ориентировка.** Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если возможно, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

**Ч – чтение.** Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

**О – обзор.** Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным идеям.

**Г – главное.** Мысленно перескажите текст или, еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, ориентируясь при этом на главные мысли. Выбрать наиболее удобный для себя способ.