

Метод повторения Корсакова (основные принципы)

1. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и т.п.), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 раза, 2-й день - 1 раз, 3-й день - без повторений, 4-й день - 1 раз, 5-й день - без повторений, 6-й день - без повторений, 7-й день - 1 раз.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем вам повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и еще раз через 24 часа. Главное, что для лучшего запоминания количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

4. Там, где целесообразно, применяйте комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запоминать с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим по объему материалом трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором – повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

5. Формула ОВОД. Самым нерациональным и, тем не менее, самым распространенным методом запоминания информации является повторное перечитывание: текст читается до тех пор, пока он не запомнится.

6. Повторное чтение окажется гораздо эффективнее, если будет содержать элементы активного повторения, пересказа. Такими свойствами обладает предлагаемый метод чтения, позволяющий усвоить и запомнить материал достаточно высокой сложности (например, какой-либо курс) за четыре повторения. По первым буквам четырех ступеней этого метода обозначим его ОВОД (основные мысли, внимательное чтение, обзор, доводка).

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти рук в кулаки. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно;
- глубокий вдох через нос (4-6 секунд);
- задержка дыхания (2-3 секунды), затем выдох.

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.