**Простые способы как сдать любой экзамен и не забыть выученное после!**

****Перед сдачей любых экзаменов нам приходится учить большой объём материала. Не имеет значения, будет ли это текст из учебника или собственные конспекты. Легко потеряться в потоке информации. И это часто пугает. Хотя есть простые способы справиться и с объёмами текстов, и с собственными тревогами.

**1. Читайте, перечитывайте и ещё раз перечитывайте**

Так называемое «зазубривание» уместно разве что при изучении строгих формул, и даже в этом случае их стоит не только запомнить, но и понять. Что же касается остальных тем, смело перечитывайте нужный абзац по несколько раз: таким образом получится не только выделить основную мысль, но и чётко запомнить изложенный материал. Наш мозг с готовностью отзывается на повторения любого рода, поэтому такой подход он просто не в силах проигнорировать.

**2. Найдите собственные «контрольные точки»**

Если вы знаете, что такое квест или логические шарады, вы отлично понимаете, как одна найденная подсказка тянет за собой цепочку последующих, открывает доступ к новой информации, а в конце концов выстраивается в общую картину.

Запомнить всё прочитанное иногда просто невозможно. Если перед вами большой материал, то лучше разбить его на смысловые отрезки и выделить в каждом основную мысль. Именно она и станет той опорной точкой, зацепившись за которую, вы сможете легко вспомнить и чётко изложить последующий материал при сдаче экзаменационного билета.

**3. Систематизируйте информацию**

Вы прочитали внушительный параграф текста и, кажется, запомнили всё основное. Но впереди ещё несколько предметов, и каждый из них требует вдумчивого подхода. Один материал «наслаивается» на другой.

К сожалению, при попытке заучивания колоссального объёма сразу, такая путаница — не редкость. В этом случае, чтобы быстро отыскать и вспомнить нужный момент, поможет наглядность. Наш мозг активно воспринимает изображения и цветные элементы — так повелось в природе человека, что яркие сигналы прочнее оседают в памяти. Воспользуйтесь этим — используйте пометки, цветные обозначения (к примеру, при помощи маркеров и стикеров), чтобы выделить самое основное, что потом станет прочным фундаментом вашего ответа.

**4. Найдите свои сильные стороны**

Индивидуальный подход всегда работает лучше любых других. Если у вас ещё нет собственной интуитивной схемы, самое время придумать собственную схему работы с информацией. Ведь помимо чтения и стандартного заучивания, существует много других способов эффективно подготовиться к экзамену и облегчить этот процесс.

Начнём с того, что каждый человек обладает собственной спецификой памяти: одни люди лучше усваивают информацию на слух, другие отлично запоминают то, что видят, третьим необходимо ознакомиться с предметом «со всех сторон».

* Если вы легко запоминаете текст услышанной песни или вдумчиво прослушанную лекцию, то у вас хорошо развита слуховая память. Воспользуйтесь этим. Читайте текст вслух, пересказывайте и проговаривайте информацию. Начитывайте свои конспекты на диктофон — этот материал будет легко прослушать и вспомнить самое необходимое.
* Если вам достаточно пары взглядов на страницу с текстом, чтобы сказать, в какой части параграфа вы встречали то или иное определение, у вас зрительный (он же визуальный) тип памяти. Вам подойдут пометки, подчёркивания и маркировки основ изучаемого текста. Записывайте, конспектируйте и делайте собственные заметки — они помогут быстро восстановить в памяти материал.
* Если у вас тактильная память, то оригинальности в подходе к любому делу вам точно не занимать. А вот долгий процесс чтения способен показаться монотонным и скучным. Исследуйте предмет со всех сторон, при этом вам идеально подойдёт ассоциативный способ запоминания. Будет полезно делать визуальные карточки, на которых можно записать нужную информацию и потом объединять отрезки в единое целое. Такой подход особенно эффективен при запоминании слов иностранного языка, определений и математических формул.

**5. Пишите от руки**

В век новых технологий, которые предлагают нам удобно расположиться за клавиатурой и быстро набрать необходимый текст, идея вооружиться бумагой и ручкой может показаться не слишком практичной. Но всё не так просто. Учёными и психологами давно доказано, что процесс конспектирования от руки значительно улучшает функцию запоминания и способен сослужить хорошую службу при подготовке к экзаменам. Дело в том, что, самостоятельно выводя информацию на листе бумаге, мы как бы «пропускаем» её через себя.

**6. Ассоциации**

Действенность ассоциативного метода доказана не только психологами, но и самой жизнью. Представьте: вы знакомитесь с несколькими людьми, и имя одного из них совпадает с вашим собственным (или с именем близкого вам человека). Вы вряд ли испытаете неудобство, потому что забыли, как обратиться к человеку. Если новая информация способна напомнить то, что уже знакомо или вызывает интерес, то она непременно займёт место в памяти. Такие ассоциации можно назвать естественными — они возникают самостоятельно и не требуют вложения собственных усилий. Но все связи и аналогии можно создавать в процессе. При этом, чем больше творческого подхода вы вложите в ассоциацию, тем ярче она запомнится.

**7. Делайте перерывы и много спите**

Когда времени перед экзаменом мало, кажется, что прерваться на десять минут будет настоящим преступлением. И совершенно зря.

Наш мозг устроен таким образом, что большой поток информации на фоне отсутствия отдыха играет против нас, и новые знания не усваиваются.

Этот первый «звоночек» сигнализирует, что пришла пора отложить учебник и немного расслабиться, переключившись на кратковременный отдых или прогулку. Тем самым вы дадите себе необходимую передышку и после перерыва обнаружите, что информация запоминается куда лучше.

Ночь перед экзаменом — самое напряжённое время в жизни школьников и студентов. Хочется прочитать, запомнить и повторить как можно больше. Однако полное пренебрежение сном может сказаться самым негативным образом: при взгляде на вытянутый билет можно не вспомнить добрую часть честно выученного материала. Здоровый сон перед экзаменом принесёт куда больше пользы и упорядочит все нужные мысли.

**8. Повторяйте**

Человеческий мозг отлично приспосабливается к повторяющимся действиям. Например, если вы не в первый раз идёте по одному и тому же маршруту, вы вряд ли заблудитесь. Это же правило активно работает в сфере усвоения информации: повторяющаяся песня по радио способна прочно засесть в голове даже против нашей воли.

Поэтому, выбрав самое главное, не пренебрегайте повторением и просмотром текста «ещё один раз». И здесь есть небольшая хитрость. Если перечитать пройденный материал на ночь, то во время сна полученная информация перейдёт в стадию долговременной памяти, и наутро в большинстве случаев вы сможете уверенно воспроизвести выученную рифму, вспомнить математическую формулу или дату рождения русского полководца.

**Удачи в сдачи экзаменов!**