

Рекомендации, чтобы быстро усвоить учебный материал

1. Распредели утренние и вечерние часы, чтобы готовиться к экзаменам. Продуктивные часы зависят от того, «жаворонок» ты или «сова».

2. Регулярно делай задания хотя бы понемногу. Необязательно сидеть подолгу, но обязательно — часто и регулярно.

3. Заведи тетрадь с опорными конспектами по предметам, по которым сдаешь экзамены. Записывай в нее все основные правила, формулы и алгоритмы. Перелистывай и перечитывай тетрадь при каждом удобном случае.

4. Отрабатывай задания с помощью приема «Три на три»: трижды за день выполни это задание с любыми интервалами.

5. Как можно чаще проходи пробные ОГЭ или ЕГЭ на разных платформах, чтобы улучшить учебные навыки и понять, где ты ошибаешься. Так ты научишься избегать ошибок и будешь спокойнее на реальном экзамене.

6. Повтори в трех предложениях учебный материал, который прочитал или услышал на уроке, и воспроизведи его основные идеи.

7. Читай вслух конспекты и записывай на диктофон. Систематически прослушивай запись, которую сделал.

8. Напиши на листках бумаги или доске названия, даты или правила, которые сложно запомнить. Развесь листки по дому. Визуальная информация быстрее отложится в памяти.

9. Схематизируй материал, который нужно запомнить. Собственные схемы позволяют быстрее запомнить информацию. Для этого объединяй теорию в блоки — выстраивай логические цепочки и выделяй по центру главную тему. Используй ассоциации, которые эта тема вызывает.

10. Чередуй друг с другом дисциплины, если готовишься по нескольким предметам одновременно. Мозг устает меньше, когда переключается с одной деятельности на другую.

11. Обзаведись соратниками — вдвоем или втроем легче готовиться к экзаменам.

12. Проговаривай с одноклассниками-соратниками вслух все, что ты хочешь выучить. Старайся осмысливать то, что проговариваешь и слышишь, находи логику в высказывании.

13. Тренируйте друг друга и задавайте вопросы. Например, решай с одноклассниками или родителями сложные задачи.