

Советы

- Если вы планируете начать в определенное время, скажем, в 12:00, но так получилось, что вы отвлеклись, а посмотрев на часы, увидели 12:10, то не стоит уже ждать до 13:00. Работать никогда не поздно!
- Переписывайте некоторые из ваших самых важных записей в виде маркированного списка. Так будет намного легче вспомнить, нежели, если бы вам пришлось перечитывать большой параграф.
- Если у вас есть примерное представление о том, какие вопросы будут на экзамене, но вы чувствуете, что вам трудно запомнить ответы, напишите вопрос на одной стороне карточки, а ответ на другой. Практическое связывание вопроса и ответа поможет вам вспомнить ответ.
- Делайте перерывы, так как это поможет вашему мозгу расслабиться и усвоить всю информацию, которую вы только что узнали.
- Читайте вслух – это поможет вам выучить быстрее.
- Работайте по графику.
- Не стоит заниматься лежа на кровати, это может вызвать у вас сонливость.
- Выключите мобильный телефон, все социальные сети и телевизор.
- Высыпайтесь и ешьте здоровую пищу на завтрак.
- Как следует выучите одну главную тему вместо того, чтобы выучивать по одной главе за раз.
- Постарайтесь не есть слишком много перед занятиями, иначе вы будете чувствовать себя усталым и ленивым.
- Активные занятия (например, бег, езда на велосипеде и тому подобное) перед началом ваших занятий помогут вам сконцентрироваться и подумать над задачей с большим вниманием.
- Выбросьте из головы все ненужное и сфокусируйтесь только на своих занятиях.
- Не забывайте постоянно делать перерывы.
- Обустройте свое место для занятий, это поможет вам привести мозг в собранное состояние.

Закладывание основы на будущее

1. **Просмотрите свой учебный план.** Выясните даты всех своих экзаменов и то, как сильно они повлияют на вашу оценку. Занесите эти даты в свой календарь или ежедневник, чтобы экзамены не подкрались к вам неожиданно!
Планируйте повторить пройденный материал заблаговременно, по крайней мере, за неделю до экзамена. В идеале, вам нужно заранее провести несколько таких мини-подготовок, чтобы потом не пытаться зазубрить все сразу за одну мега-подготовку.
2. **На занятиях будьте внимательным.** На первый взгляд это кажется элементарным, но в действительности, сохраняя внимание на занятиях, вы весьма себе поможете, когда дело дойдет до экзаменов. Не попадайтесь в ловушку, думая, что вы просто «впитаете» в себя знания; нужно быть активным учеником.
Слушайте внимательно, так как зачастую преподаватели дают такие подсказки, как: «Самым главным моментом этой темы является ...». Или же они могут просто поставить акцент на определенных словах и вопросах. Это действительно ключ к тому, чтобы хорошо сдать экзамен. Чем больше информации вы усвоите с самого начала, тем меньше вам придется учить потом.
3. **Делайте подробные заметки.** Легче сказать, чем сделать, но умение хорошо конспектировать окажет вам огромную помощь в тот момент, когда вам будет нужно что-то учить. Записывайте все, что преподаватель пишет на доске или показывает на слайдах. Попробуйте записать как можно больше из того, что говорит ваш преподаватель, но не стоит настолько увлекаться конспектом, чтобы забывать слушать урок.
Каждый день, сразу после занятий просматривайте свои записи. Это поможет вам закрепить информацию, которую вы только что изучили.
4. **Превратите учебу в свою привычку.** Слишком часто учеба кажется чем-то таким, что можно зазубрить в последнюю минуту огромной ночи перед экзаменом. Вместо этого постарайтесь каждый день выделять время для занятий. Составление графика для этого, так же как и для другого задания или урока, поможет вам оставаться мотивированным, чтобы не забрасывать эту привычку.
5. **Узнайте, в какой форме будет проводиться экзамен.** Спросите у своего преподавателя, в каком виде будет проведен экзамен, как он будет оцениваться, будут ли возможности для получения дополнительных баллов, и не захотят ли они поговорить с вами о том, что надо выделить в ваших записях в качестве самых важных больших тем.

Создание благоприятной обстановки для обучения

- **Занимайтесь в чистом, тихом и аккуратном помещении.** Уберите все, что может вас отвлекать. Перескакивать на сообщения в своем сотовом телефоне или периодически прогуливаясь по социальным сетям во время занятий очень неразумно.
- **Включите свет!** Не рекомендуется заниматься в плохо освещенном помещении. Вечером включайте светильники, а в дневное время открывайте шторы на окнах (также, немного приоткрывайте сами окна). Люди, как правило, лучше занимаются и концентрируют свое внимание, находясь в светлых, проветриваемых комнатах с низким уровнем шума.
- **Выключите телевизор.** Хотя многие учащиеся верят в то, что они обладают многозадачностью и могут одновременно совмещать такие занятия, как учеба, телевизор и беседы с друзьями в чате, исследования показывают, что для подавляющего большинства людей это невозможно. Так что для повышения производительности процесса обучения вам нужно исключить все помехи, такие как телевизор и громкая музыка со словами. Быстрое переключение внимания между телевизором и учебой затрудняет вашему мозгу задачу устанавливать приоритет на процесс усвоения информации.
- **Определитесь с тем, подходит ли вам фоновая музыка.** Воздействие музыки на производительность памяти различается в зависимости от людей. Как обнаружили некоторые исследования, музыка способствует мыслительной деятельности людей, страдающих синдромом дефицита внимания (СДВ/СДВГ), тогда как тем, у кого нет такого расстройства, она мешает. Для улучшения производительности процесса обучения больше всего подходит классическая музыка. Вам нужно определиться с тем, лучше ли вам с музыкой или без. Если вам нравится слушать музыку, когда вы что-то учитесь, то стоит убедиться, что вы действительно концентрируетесь на изучаемом материале, а не на той навязчивой мелодии, которая звучит у вас в голове.
 - Если вы не можете без музыки, ставьте инструментальную, чтобы слова в песнях не отвлекали вас от учебы.
 - Если вы хотите, чтобы ваш мозг оставался активным, а другие шумы не отвлекали, то вам нужно слушать звуки природы. В сети можно найти несколько бесплатных программ, генерирующих фоновые звуки.
 - Прослушивание Моцарта или любой другой классики не сделает вас умнее, а ваш мозг не станет лучше хранить информацию, но он может стать более восприимчивым к ее усвоению.

Систематизация вашего обучения

1. **Сфокусируйтесь на целях своей работы.** Чего вы намереваетесь достичь за этот учебный семестр? Установка конкретной цели в учебе может помочь вам. Также хорошей идеей будет составление учебного плана. Если 3 из 5 уроков легкие и их можно быстро выполнить, то сделайте их первыми, чтобы потом вы смогли уделить достаточно времени на трудные задания без какого-либо беспокойства.
2. **Сами напишите для себя учебное пособие.** Пройдитесь по своим записям и перепишите самые главные моменты. Это не только даст вам более целенаправленный способ изучения, создание учебного пособия является другой формой обучения! Не тратьте на него слишком много времени: оно ведь вам понадобится, чтобы перечитывать это пособие!
3. **Переведите свои записи в другой формат.** Переписывание своих конспектов отлично подойдет вам, если вы кинестетик (воспринимаете информацию посредством ощущений). Наиболее эффективным способом для выполнения этого является составление графической схемы связей. Также, когда вы что-то переписываете, то, возможно, вы думаете о том, что вы пишете, что это, и зачем вы это записали. Самое главное – это освежает вашу память. Если вы сделали записи месяц назад и только что поняли, что они актуальны для вашего экзамена, то их переписывание напомнит вам их содержание, когда оно понадобится вам на экзамене.
Не нужно просто копировать свои записи каждый раз, как вы их переписываете. Это приведет к тому, что вы запомните точную формулировку своих записей, а не реальную информацию, в них содержащуюся. Вместо этого вам нужно прочесть и подумать о содержании своих записей (например, поразмышлять над примерами), а затем уже переписывать их.
4. **Задайте себе вопросы по учебному материалу.** Это поможет вам точно сказать, помните ли вы то, что только что выучили. Не пытайтесь воспроизвести точную формулировку своих записей, когда вы отвечаете самому себе; преобразование этой информации в ответ является более успешной тактикой.
Также будет полезным проговаривать свои ответы вслух, будто вы пытаетесь объяснить это кому-нибудь еще.

5. **Просмотрите предыдущие тесты и задания.** Если у вас были вопросы в предыдущей работе, на которые вы не ответили, поищите ответы на них сейчас и выясните, почему вы не ответили на них тогда. Это особенно полезно в том случае, когда вы готовитесь сдавать итоговый или общий экзамен, то есть охватывающий весь материал, который вы изучали в ходе учебного курса.

Эффективные занятия

1. **Определитесь с подходящим для занятий временем.** Не стоит садиться за учебники, когда вы действительно устали. Лучше, если вы хорошо выспитесь ночью после недолгих занятий, чем заставлять себя сидеть над уроками до двух часов утра. Вы не запомните много, а на следующий день, скорее всего, у вас будет упадок сил и производительности.
2. **Начинайте как можно раньше.** Не зубрите. Доказано, что зубрежка в ночь перед экзаменом неэффективна, так как вам придется выучить столько информации сразу, что физически вы не сможете ее всю запомнить – по факту у вас вряд ли что-то останется в голове. Лучшим способом усвоения материала в действительности является заблаговременное изучение и повторение пройденного материала несколько раз. Это особенно актуально для таких предметов, как история и теоретические дисциплины.
Если у вас есть возможность, занимайтесь, пусть даже у вас всего 15-20 минут свободного времени. Эти недолгие периоды учебы очень быстро накапливаются! Разбейте свое обучение на короткие периоды по 25 минут, используя технику Помидора (от итал. Pomodoro). После каждого периода делайте перерыв на 5 минут; повторите этот процесс трижды и затем сделайте паузу подольше – от 30 до 45 минут.
3. **Определите свой стиль изучения.** Если вы визуал, то вам могут помочь изображения. Тем, кто воспринимает информацию на слух, нужно записывать для себя то, о чем они говорили, а затем это все перечитывать. Если вы кинестетик, то вам будет лучше прочитывать вслух записи, используя жестикуляцию или передвигаясь по комнате; для вас это будет лучшим способом запоминания информации.
4. **Постройте свою технику изучения материала так, чтобы она соответствовала вашему предмету.** Такие предметы как математика требуют много практики с наборами задач, чтобы хорошо ознакомиться с указанными методами их решения. Гуманитарные науки, такие как история или литература, требуют большего преобразования информации и запоминания таких вещей, как термины или даты. Что бы вы ни изучали, не нужно просто перечитывать одни и те же записи снова и снова. Чтобы по-настоящему их выучить, вам нужно принять активное участие в процессе создания знаний, так же как и в процессе обзора информации. Попробуйте сложить «общую картину» из того, что вы записывали под диктовку или систематизировать свои заметки по теме или датам.
5. **Задумайтесь о своем преподавателе.** Спросите себя: Что, скорее всего, мой преподаватель спросит на экзамене? На каком материале мне нужно сконцентрироваться, чтобы лучше всего подготовиться по этой теме? Какие каверзные вопросы и подвохи может предложить мне мой преподаватель, чтобы поймать меня? Это поможет вам сконцентрировать свое внимание на самой важной информации, и не заикливаться на том, что может оказаться не столь значительным.
6. **Попросите о помощи.** Если нужно, попросите кого-нибудь, кто хорошо разбирается в этом предмете, помочь вам. Отличными вариантами можно считать ваших друзей, членов семьи, преподавателей и учителей. Если вы не понимаете, что вам пытается рассказать человек, который помогает вам, не бойтесь спрашивать тщательных разъяснений.
Если вы просите о помощи своего преподавателя, это показывает ваше стремление усвоить материал и может оказаться полезным в будущем, а также во время экзамена. Всегда спрашивайте учителя, если вы не понимаете его объяснений, или вам нужно больше сведений. Скорее всего, преподаватель будет рад помочь вам.
В колледже есть ресурсы, которые помогут вам справиться со стрессом, ответить на вопросы, связанные с учебой, дадут вам советы по процессу изучения и другие формы руководства. Спросите своего учителя или посмотрите на сайте своего учебного заведения, как использовать эти ресурсы.

Оставайтесь мотивированным

1. **Делайте перерывы.** У вас должно быть время на то, чтобы развлечься, а учиться лучше всего тогда, когда вы пребываете в расслабленном состоянии, а не выматываете себя, занимаясь целый день! Тщательно планируйте время занятий и перерывов. Обычно, наиболее эффективным методом являются занятия по 20-30 минут с пятиминутным перерывом после каждого.

Если вам трудно заставить себя заниматься, то вместо длинных непрерывных занятий разбейте свою работу на периоды по 20 минут, а после каждого такого периода делайте 10-минутный перерыв.

Вам нужно позаботиться о том, чтобы ваши занятия были логически построены, чтобы вам не приходилось разбивать общие сведения на отрывки, так как это может сделать их запоминание более трудным, в отличие от того, когда вся тема идет целиком.

2. **Думайте позитивно, но работайте усердно.** Важна уверенность в себе; фокусировка внимания на том, как мало вы выучили, или мысли о том, как плохо вы сдадите экзамен, будут только отвлекать вас от работы по достижению успеха. Однако это не значит, что вы не должны усердно заниматься. Даже если вы уверены в себе, вам все еще нужно работать над подготовкой. Уверенность в себе просто уберет помехи на вашем пути к успеху.
3. **Работайте в команде.** Скорректируйте даты занятий в библиотеке вместе со своими друзьями, чтобы сравнить ваши записи или разобраться в некоторых вопросах, которые кто-то из вас не смог понять. Работа в команде поможет вам заполнить пробелы в ваших собственных знаниях, а также запомнить больше информации, так как возможно, вам придется объяснять что-то другим или разговаривать на учебные темы.
Если вы просите других о помощи, не нужно шутить все время. Сконцентрируйтесь на том, чем вы занимаетесь.
4. **Если нужна помощь, звоните.** Если вы застряли на какой-то теме, не бойтесь позвонить другу и попросить его помочь вам. Если друг не может помочь, попросите о помощи преподавателя.
Если у вас есть время перед экзаменом, и вы понимаете, что не усвоили материал, попросите преподавателя пройтись по теме вместе с вами.

Подготовка ко дню экзамена

1. **В ночь перед экзаменом вам нужно хорошо выспаться.** Подросткам обычно требуется спать по 10 часов и более. Нехватка сна, как уже доказано, накапливается (так называемый «дефицит сна»); а чтобы вернуть себе оптимальную производительность и компенсировать длительную нехватку сна из-за образа жизни, необходимо несколько недель по несколько часов спать днем.
Не употребляйте кофеин или любые другие стимулирующие вещества (раздражители) позднее, чем за 5-6 часов до сна. (Однако если врач прописал вам принимать стимуляторы в определенное время, принимайте их, как вам предписано, независимо от того, когда вы отправляетесь спать, и спрашивайте своего врача перед тем, как что-либо менять). Такие вещества снижают эффективность сна, что означает, что даже если у вас будет достаточно времени для сна, вы можете чувствовать себя разбитым после пробуждения.
2. **Питайтесь здоровой и легкой пищей.** На завтрак ешьте постное мясо (источник белков), овощи, омега-3 жирные кислоты и антиоксиданты. За образец можно взять завтрак, который включает в себя яичницу, тост из цельнозерновых злаков и банан.
3. **Захватите с собой что-нибудь перекусить.** Если экзамен будет долгим, захватите с собой что-нибудь на перекус, это поможет вам повысить концентрацию внимания, когда она начнет слабеть.
4. **Приходите в аудиторию, где будет проходить экзамен, заранее.** Дайте себе хотя бы 5 или 10 минут, чтобы собраться с мыслями перед экзаменом. Таким способом вы сможете выбрать себе место и устроиться.
5. **Сначала отвечайте на те вопросы, ответы на которые вы знаете.** Если вы не знаете ответ на какой-то вопрос, переходите к следующему, затем снова вернетесь к нему в конце. Если вы будете ломать голову и концентрироваться на вопросе, ответ на который вы не знаете, то можете потерять время.