

## Как готовиться к экзаменам: 12 советов

У вас впереди экзамены, и вы хотите быть на пике своих когнитивных способностей?

Да, подготовка к тестам может быть трудной, и порой даже не ясно, с чего начать. Тем не менее есть способы улучшить память, концентрацию и даже настроение на этот период.

Мы собрали исследования нейробиологов, психологов и диетологов, а также мудрые советы преподавателей и студентов - и составили на их основе список советов.

Рекомендации помогут вам быть сообразительнее и улучшить процесс подготовки.

### 1. Завтрак и "пища для мозга"



*Питание должно включать в себя жирные кислоты омега-3, витамины, минералы, антиоксиданты и антоцианы*

Для правильного функционирования телу нужна энергия, и способность мозга к концентрации напрямую зависит от адекватного, устойчивого запаса энергии в виде глюкозы.

Исследования показывают, что учащиеся, которые завтракают, показывают лучшие результаты на экзаменах, потому что им легче концентрироваться и вспоминать информацию.

Так что начните свой день с углеводов, которые будут медленно выделять энергию в течение утра: **овсяная каша, цельнозерновой хлеб или мюсли с низким содержанием сахара.**

Вам также нужно дополнять рацион белком: небольшим количеством **молока, йогурта или яиц.**

Попробуйте проверенную пищу для мозга. Это **яйца, жирная рыба (скумбрия, сардины и лосось, богатые жирами омега-3), цельнозерновые крупы, капуста, мангольд, шпинат, брокколи** (и вообще все темно-зеленые листовые овощи), **помидоры и авокадо.**

Кроме того, не стоит недооценивать силу вовремя съеденного перекуса!

Напитки с антиоксидантами и антоцианами могут помочь улучшить кратковременную память и поднять настроение. Они могут включать в себя **чернику, клубнику, орехи, оливки, тыквенные семечки и темный шоколад**, которые питают ваше тело и разум.

## 2. Начните рано...



### *Проснитесь пораньше и возьмитесь за дело*

Начните готовиться задолго до даты экзамена - это поможет вам чувствовать себя спокойнее, и у вас меньше шансов закончить все простой зубрежкой.

Старайтесь **заниматься по утрам**, когда ваш мозг отдохнет и освежится. Не оставляйте большую часть учебы на вторую половину дня, когда выше вероятность, что вы будете уставшими или решите работать допоздна.

Будет лучше, если вы придете к постоянству в расписании занятий и будете хотя бы пытаться начинать и заканчивать в одинаковое время каждый день.

## 3. ...и решите, на чем сосредоточиться



### *Понимайте, что вас ждет - и готовьтесь соответственно*

Вас ждет устный, практический или ситуационный экзамен?

Разные типы экзаменов требуют разных подходов, так что выясните формат своего экзамена. Тогда вы будете знать, как именно вам готовиться.

### 3. Составьте план



*Хорошо продуманное расписание сделает вашу жизнь проще и избавит вас от ненужного стресса*

Это может показаться трудоемким, но составление **комплексного плана** действительно сэкономит ваше время. Вам не придется тратить ни минуты на то, чтобы решить, что именно учить, - и это поможет вам отслеживать ваши успехи.

Составьте расписание как можно более подробно, включая любые соответствующие документы или заметки, которые вам нужно будет просмотреть - и придерживайтесь его.

И не забывайте выделять время для общения, занятий спортом и любых других перерывов (подробнее об этом позже).

### 5. Интервалы. Возможно, ваши лучшие союзники



*Для достижения наилучших результатов один предмет разбейте на части и затем учите его короткими сессиями*

Распределите свои занятия и даже не думайте о зубрежке. Гораздо лучше проводить одночасовые учебные занятия в течение 10 дней, нежели изучать предмет 10 часов один день.

Для запоминания информации требуется время, но доказано, что **метод интервалов** наиболее эффективен: из-за промежутка между сеансами он позволяет забыть, а затем снова изучить материал.

Эта стратегия названа "одной из самых надежных за всю историю экспериментальных исследований в области обучения и памяти".

Но имейте в виду, что то, что хорошо подходит для одного экзамена, может быть не самым лучшим методом для другого.

Другие методы запоминания - это флэш-карты, основанные на интервальных повторениях, ассоциативные карты, групповая работа и даже запись разговоров с их последующим прослушиванием.

Вот почему хорошо начинать заранее. Это даст вам время попробовать и протестировать, что работает для вас.

## 6. Протестируйте себя



*Проводить викторины самому себе - один из лучших способов обучения*

По словам ведущих психологов и нейробиологов, "самотестирование" может быть одним из наиболее эффективных способов улучшить вашу способность к усвоению информации.

Эта техника помогает вам понять саму концепцию, а не просто заучить ее наизусть, и дает вам возможность проверить наличие пробелов в ваших знаниях.

Один из лучших способов проверить себя - это попрактиковаться в прохождении пробных тестов - или просто позадавать себе вопросы после очередного повторения материала.

## 7. Станьте учителем



Итак, вы все выучили и проверили себя... что дальше? Идти и обучать этому материалу кого-то другого, конечно!

Стать учителем - хорошо известная техника, известная как "**эффект протеза**".

Это стимулирует вашу память и способность к запоминанию: чтобы обучать другого, необходимо, чтобы вы изучали и организовывали свои знания в четкой и структурированной форме.

## 8. Будьте умным... и спрячьте телефон



При заучивании ваш телефон - ваш враг

Телефоны нужны, но не во время учебы. Приманка в виде социальных сетей и мессенджеров будет постоянно вас отвлекать и преследовать из-за эффекта "**страх пропустить что-то важное**".

Это уже давно проверено и доказано: чем больше времени вы проводите с телефоном, тем ниже ваши оценки.

И не обманывайте себя, думая, что вы сможете оставить его на столе и не трогать. Исследования показывают, что одного присутствия телефона в зоне видимости будет достаточно, чтобы подорвать вашу способность к концентрации.

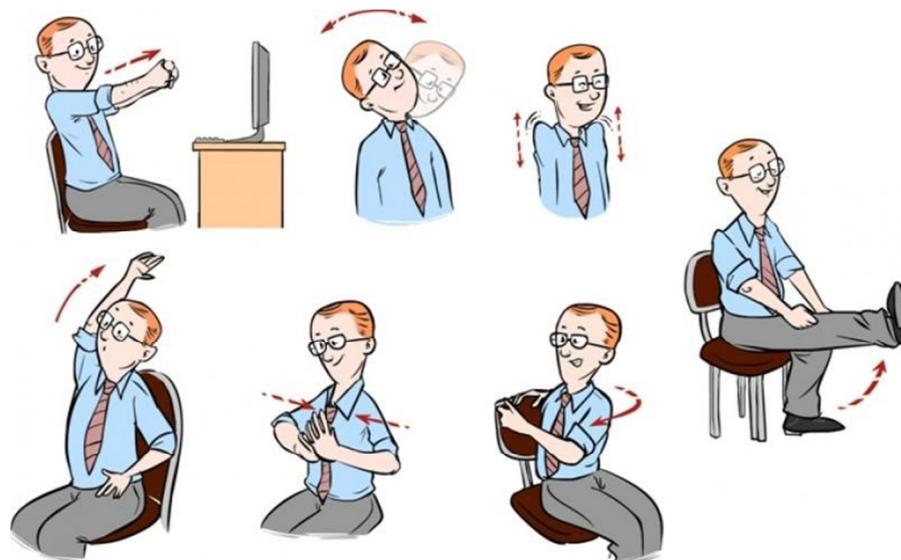
## 9. Меньше музыки, больше тишины



Ученики, которые учатся в спокойной обстановке, лучше запоминают материал, чем те, кто слушает музыку во время занятий.

Особенно к этому совету должны прислушаться интроверты, так как они больше склонны отвлекаться на фоновую музыку, нежели экстраверты.

## 10. Регулярные перерывы, свежий воздух и физические упражнения



*Всего лишь 15 минут прогулки и прослушивания щебетания птиц принесут вам пользу*

Эффективные занятия - не значит непрерывные. Паузы между учебными сессиями дают больше шансов запомнить то, над чем вы работали.

Ваши тело и ваш разум неразрывно связаны. Физические упражнения обеспечивают кровоток, доставляя больше кислорода к мозгу и помогая ему функционировать лучше - именно то, что вам нужно в период экзаменов.

Не говоря уже о когнитивных преимуществах взаимодействия с природой и о том, что регулярные физические упражнения помогают побороть тревожность и повысить самооценку.

Кроме того, если подышать свежим воздухом, у вас будет больше шансов вернуться за рабочий стол, и вы сможете лучше сосредоточиться после прогулки.

## 11. Спите



*Спите лучше - и вы сможете больше сделать*

Ночью перед экзаменом вам нужно хорошо выспаться - но это правило также относится ко всему периоду подготовки к тестам.

Засыпать в разумное время значит, что вы сможете проснуться рано, хорошо отдохнувшими и готовыми приступить к выполнению плана дня.

Не поддавайтесь искушению готовиться ночь напролет, остерегайтесь перфекционизма - это может помешать вашему отдыху.

Иногда учеба в позднее время неизбежна. Однако старайтесь свести такие случаи к минимуму, придерживайтесь обычного времени сна и держитесь подальше от экранов гаджетов в ночное время.

## **12. Будьте спокойны и позитивны**



Итак, у вас есть множество советов от ведущих психологов, нейробиологов и специалистов в области образования, которые помогут вам лучше учиться. Используйте их по максимуму!

В конце концов, у вас больше, чем у любого предыдущего поколения учеников, способов улучшить свою память, настроение и концентрацию.

Так что просто постарайтесь сохранять спокойствие и позитивный настрой в течение всего процесса повторения материала. И если у вас плохой день, не позволяйте ему повлиять на то, как вы будете учиться день спустя.

Суть в том, чтобы понять, как вам наиболее эффективно учиться, и старательно придерживаться этого способа.

И наконец, последнее, не менее важное... не забудьте наградить себя, когда экзамены закончатся!