

The page features a light cream background with decorative elements. In the top left, a green vine with several leaves extends downwards. In the top right, there is a large, solid green circular shape. A thin, brown wavy line meanders across the page, framing the central text. At the bottom, another green vine with leaves extends upwards from the bottom right corner. The main title is centered within the brown line frame.

СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ТЕБЕ УЧИТЬСЯ И БЫТЬ СПОКОЙНЫМ

Социально-психологическая служба

Для ежедневной учебы

1. Решай тесты за предыдущие годы

Попробуй выполнить задания из тестов за предыдущие годы и попроси учителя оценить результат. Ты увидишь, что тебе дается хорошо, а что нужно подтянуть. Можно найти в интернете старые тестовые задания или составить их самостоятельно, если ты знаешь, по какому принципу строятся вопросы.

2. Пиши конспекты

Хороший конспект — половина успеха. Это не письмо под диктовку и не переписывание учебника. Фиксировать нужно не все подряд, а лишь ключевые идеи, события и понятия. Писать можно своими словами. Стоит фиксировать в нем ссылки на источники и быть кратким.

Одни повторяют пройденный материал, перечитывая свои старые записи. Другие читают книги, а затем выписывают из них краткие конспекты. Есть те, кто проделывает это несколько раз, чтобы убедиться, что информация осела у них в голове.

Для ежедневной учебы

3. Пусть материал будет перед глазами

Перед контрольной работой или экзаменом напиши ключевые слова на разноцветных стикерах и расклей их по комнате. Так ты будешь постоянно видеть их и неосознанно запоминать.

4. Прояви фантазию

Если ты почувствуешь в себе прилив творческих сил и захочешь немного отдохнуть от писанины, сделай плакаты, выпиши на них основные идеи и развесь по стенам. Можно сделать ассоциативные карты или схемы и диаграммы.

5. Пой!

Начитай основные конспекты на диктофон в телефоне, чтобы слушать их по дороге в школу. Это еще один способ перечитывать записи, но менее скучный. Некоторым нравится записывать видео для повторения или даже песни или рэп — так они лучше запоминают. Подумай, сколько песен ты помнишь наизусть, хотя не слушаешь их уже много лет. Давай, придумай мелодию и положи на нее заумные слова!

6. Задействуй семью и друзей

Придумай викторину. Пусть твои домашние отвечают на вопросы по предмету, который ты повторяешь. Или организуй вечер повторения для своих друзей, ведь они точно так же беспокоятся по поводу экзамена.

Для спокойствия перед экзаменами

Экзамены. При одном этом слове некоторых начинает трясти. Учителя и родители постоянно напоминают, как важно сдать все на отлично, и тревожность растет. К сожалению, от них не скроешься (мы про экзамены, а не про взрослых), но можно готовиться спокойно и с умом. Вот несколько советов, которые помогут сохранить самообладание.

1. Соберись

Сначала надо составить график повторения материала. Как гласит пословица, «если ты провалил подготовку, готовься к провалу». Звучит не очень обнадеживающе, но это правда. Нет ничего хуже, чем отправиться на экзамен, понимая, что ты ничего не знаешь. Выясни даты экзаменов, хотя бы примерные, и составь план на каждую неделю. Подумай, когда у тебя будет время — по вечерам или в выходные. Затем распредели это время на каждый предмет — по темам, которые необходимо повторить.

2. Смотри на вещи реалистично

Можно решить: раз на субботу нет других дел, то можно отвести 12 часов на подготовку к экзамену. Но такой план хорошо выглядит только на бумаге. Подумай о том, сколько времени ты действительно сможешь заниматься. Если начать заранее, то можно повторять материал небольшими частями. Составляя график, убедись, что у тебя достаточно времени на отдых и на то, что тебе интересно. Так тебе будет легче учиться.

Для спокойствия перед экзаменами

3. Знай материал

Учителя всегда готовы помочь, поэтому спроси у них, что именно тебе нужно выучить. Вместо того чтобы просто «подготовиться к экзамену по литературе», напиши: «Проанализировать образ Ромео» или «Составить план сочинения». Разбей график на отдельные пункты, чтобы можно было вычеркивать то, что уже выполнено. Чтобы легче было ориентироваться в нем, используй разные цвета для разных предметов и тем.

4. Будь добрее к себе

Подготовка к экзаменам — нервное занятие, поэтому важно в эти дни следить за собой — и за физическим состоянием, и за психологическим. Регулярно занимайся спортом, это заставляет кровь циркулировать быстрее, в результате она доставляет в мозг больше кислорода, что повышает продуктивность его работы. Вот увидишь, у тебя сразу появится больше сил. Постарайся находить время на занятия, которые помогают тебе отдыхать: спорт, видеоигры, пение, йога, рисование или даже вязание.

5. Не унывай

Настройся на позитивный лад перед экзаменами — это придаст тебе энергии. Важно сделать все, что в твоих силах. Если что-то идет не по плану, не унывай и не паникуй и уж точно не сдавайся. В конце концов, экзамены — это всего лишь промежуточная ступень. У тебя будет масса возможностей независимо от того, как ты сдашь экзамены. Просто постарайся изо всех сил.

«Тебя никогда не постигнет
неудача, пока ты не
перестанешь пытаться», —
Альберт Эйнштейн.

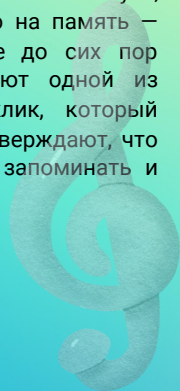


Для концентрации

У тебя все готово для повторения: книги, конспекты, необходимые канцтовары и горячий чай. Однако недавнее исследование показало, что 94% школьников и студентов делают домашнее задание под музыку. А раз так, стоит подумать, под какую музыку легче учиться.

Классика, что ли?

Раньше существовала теория, что прослушивание классической музыки ведет прямиком к успеху. Благодарить за это нужно доктора Франсис Роше, которая в 1993 году провела эксперимент и обнаружила так называемый «эффект Моцарта». Участники эксперимента лучше справлялись с заданиями, когда слушали произведения Вольфганга Амадея Моцарта, чем под монотонный голос или в тишине. Исследователь зафиксировала, что эффект длился 10–15 минут и проявлялся только на определенных заданиях. К сожалению, ее выводы были выдернуты из контекста и СМИ растиражировали мнение, что Моцарт «сделает вас умнее» и прослушивание классической музыки с раннего возраста улучшает академические способности. Однако связь между музыкой и работой мозга не столь тривиальна, хотя и нельзя сказать, что ее нет совсем. По сути, музыка оказывает на работу мозга — и особенно на память — серьезное и продолжительное влияние. Ученые до сих пор спорят, почему так происходит. Многие считают одной из главных причин сильный эмоциональный отклик, который вызывает музыка. Психологи снова и снова подтверждают, что положительные эмоции повышают способность запоминать и вспоминать информацию.



Если не Моцарт, то кто?

Если положительные эмоции помогают нам запоминать информацию, то отрицательные — с точностью до наоборот. Именно поэтому ученые советуют слушать то, что тебе нравится и повышает настроение. В идеале тебе нужен плей-лист, который будет одновременно спокойным и подбадривающим.

Звук тишины

Возможно, тыходишь в те 6% учащихся, кто предпочитает ничего не слушать. Есть исследование, подтверждающее, что тишина — один из лучших саундтреков для обучения. Музыка стимулирует работу мозга, при этом песни со словами, по мнению экспертов, отвлекают слушателя и мешают учиться. Есть и опасность, что музыкальное произведение ассоциируется у тебя с чем-то, не имеющим отношения к учебе, и тогда слушать его контрпродуктивно. Оно напомнит тебе о прошлых каникулах, но не поможет сконцентрироваться на работе.

Предупреждение

Прежде чем ты составишь свой плей-лист для учебы и включишь туда свои любимые песни, подумай: однажды эти мелодии напомнят тебе о подготовке к экзаменам. Услышав эту музыку, ты покроешься холодной испариной: она вернет тебя в то время, когда тебе приходилось бороться с тригонометрией или зубрить отрывок из шекспировской пьесы. В конце концов, музыкальная память — великая вещь.