



В период подготовки к экзаменам у учеников возрастает интеллектуальная нагрузка. Возникает риск состояния информационной перегрузки, когда человек не может справиться с поступающим объемом информации и не может принимать решения в заданном темпе.

Знание своего доминирующего типа восприятия позволит использовать мозг по максимуму, а значит, избежать перегрузок и эффективнее подготовиться к экзамену.

По типу восприятия условно выделяют четыре группы:

- аудиалы,
- визуалы,
- кинестетики,
- дисреты (они воспринимают информацию в основном через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков).

Аудиалам чтобы что-то запомнить, нужно проговорить или прослушать информацию, еще лучше – обсудить её с кем-то. Аудиалам сложно сконцентрироваться, когда вокруг шумно и оживленно.

Визуалы хорошо запоминают то, что видят. Полезно использовать опорные схемы, картинки и изображения, выделение цветом. Им следует избегать большого количества помарок, зачеркиваний и исправлений, т.к. это будет мешать их восприятию информации. Беспорядок в записях – главный враг визуалов.

Чтобы что-то запомнить, кинестетикам нужно включиться в процесс. Например, выписывать нужную информацию на карточки и раскладывать её по группам.

Существуют и некоторые общие закономерности запоминания:

- лучше учить с перерывами и понемногу, чем подряд и сразу;
- большой объем информации учить полезнее, чем короткое изречение, т.к. процент забывания информации не зависит от ее объема – и в том, и в другом

случае он будет одинаков;

- чем выше степень понимания – тем больше количество запоминаемого;
- эффективнее больше времени уделять на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение;
- люди запоминают 10% того, что читают, 20 % того, что слышат, 30% того, что видят и слышат одновременно, 70% того, что обсуждают, 80% того, что делают и говорят одновременно (например, объясняют кому-то). Используйте несколько каналов восприятия и обработки информации.

Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие активизации мыслительной деятельности и техники для снятия внутреннего напряжения, что поможет эффективнее подготовиться к экзаменам и быть в ресурсном состоянии в нужный момент.