

**КАРТОЧКИ помогут Вам
эффективно запоминать
и обрабатывать большие объёмы
информации.**

**«Память – это когнитивный процесс, который
может быть изменён под воздействием
различных факторов, включая
эмоции и бессознательные
процессы», З.Фрейд**



Экзамены
без
СТРЕССА

ОБУЧАЙТЕСЬ В ГРУППЕ

ИЛИ

СОВМЕСТНО С ДРУГИМИ



**Учитесь вместе с другими, чтобы улучшить
свои способности к запоминанию.**

**Объяснение изученного материала кому-либо
другому может существенно укрепить ваше**

понимание

и запоминание информации



СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПОНИМАНИИ

Экзамены
без
СТРЕССА

Сначала постарайтесь понять суть информации, прежде чем пытаться её запомнить.

Устанавливайте связи между новыми данными и контекстом, а также своим личным опытом.

Экзамены
без
СТРЕССА

ПОВТОРЕНИЕ



Регулярно повторяйте информацию.

**Это способствует её закреплению
в долговременной памяти.**

**Используйте интервальное повторение,
чтобы оптимизировать
процесс запоминания.**

Экзамены
без
СТРЕССА

ИСПОЛЬЗУЙТЕ



МЕТОД

АССОЦИАЦИЙ

**Связывайте новую информацию
с уже известными фактами.**

**Это поможет создать ментальные связи
и облегчит запоминание.**

Экзамены
без
СТРЕССА

ПРИМЕНЯЙТЕ МЕТОД ЛОКУСОВ



Метод локусов, также известный как «метод мест» представляет собой технику запоминания, основанную на ассоциации информации с конкретными пространственными местами или объектами.

Экзамены
без
СТРЕССА

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЁМ

ЗДОРОВЬЕ



***Убедитесь, что вы достаточно отдыхаете,
питаетесь правильно и ведёте
активный образ жизни.***

***Физическое и психическое здоровье
играют важную роль в способности
к запоминанию и обработке информации.***

Экзамены
без
СТРЕССА

РАЗБЕЙТЕ

ИНФОРМАЦИЮ

НА БЛОКИ



**Группируйте информацию
в небольшие, запоминающиеся блоки.**

**Например, для запоминания числа 123456789,
разделите его на блоки.**

Например, на такие: 123-456-789.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ВИЗУАЛИЗАЦИЮ



**Экзамены
без
СТРЕССА**

***Представьте информацию в виде
ярких образов или графиков.***

***Это поможет активировать
визуальную память и облегчит
процесс запоминания.***

Экзамены
без
СТРЕССА

ИСПОЛЬЗУЙТЕ

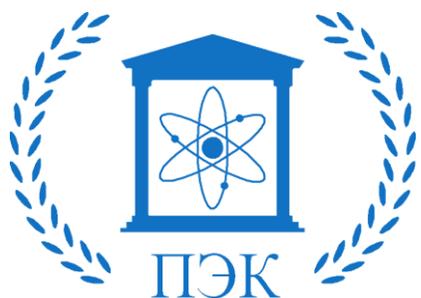


АКТИВНОЕ

ЧТЕНИЕ

**Задавайте себе вопросы во время чтения,
делайте заметки
и выделяйте ключевые моменты.**

**Благодаря этому приёму, запоминание
становится осмысленным.**



Психологическая служба Полярнозоринского энергетического колледжа
желает каждому студенту
найти свои уникальные ресурсы, которые помогут достигать
блестящих результатов в учёбе и в любой другой сфере жизни!



ЭкЗАМЕНЫ

без

СТРЕССА