Как готовиться к экзаменам: 12 советов

У вас впереди экзамены, и вы хотите быть на пике своих умственных способностей?
Да, подготовка к экзаменам 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

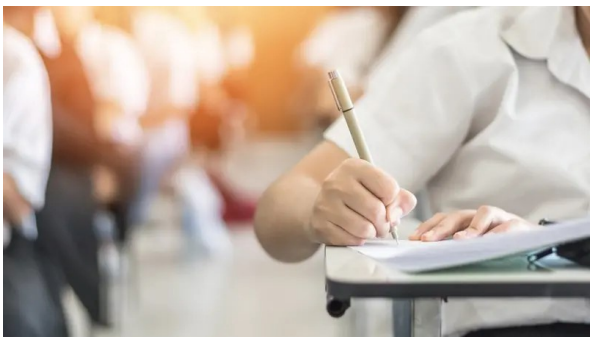
1. Завтрак и "пища для мозга"

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...

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



Вас ждет устный или практический экзамен?
Разные типы экзаменов требуют разных подходов, так что выясните формат своего экзамена. Тогда вы будете знать, как именно вам готовиться.
Для экзамена в виде эссе вам может не понадобиться охватывать все предметы, поэтому может быть эффективнее сосредоточиться на какой-то теме и изучить ее более глубоко.
Тест с несколькими вариантами ответов или короткий экзамен в виде ответов потребуют более широкого, но менее подробного понимания учебной программы.

4. Составьте план

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

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. Но не тратьте время и деньги на модные маркеры-текстовыделители: исследования показывают, что они мало чем помогут вашему обучению.

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

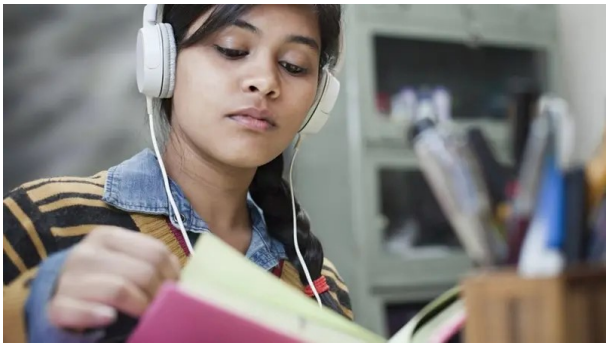
Итак, вы все выучили и проверили себя... что дальше? Идти и обучать этому материалу кого-то другого, конечно!
Стать учителем - хорошо известная техника, известная как **"эффект протеже"**.
Это стимулирует вашу память и способность к запоминанию: чтобы обучать другого, необходимо, чтобы вы изучали и организовывали 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"** (англ. fear of missing out или сокращенно FOMO).
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



Студенты, 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

Паркура не нужно, но 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 студентов, 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!