

Несколько слов о «зубрёжке»

Психологи А.Ануфриев и С.Костромина доказали, что зубрёжка не такой уж и плохой способ выучить материал, особенно если воспользоваться предлагаемой ими схемой. Вот она:

- повторите про себя фразу, которую нужно запомнить;
- через секунду повторите её снова;
- подождите ещё две секунды и ещё повторите фразу;
- через 4 секунды повторите её ещё раз;
- через 10 минут повторите фразу (для запечатления);
- через 2-3 часа ещё раз повторите фразу (для перевода её в долговременную память);

Теперь можно не сомневаться: вы будете помнить вызубренный материал даже через год.

И вот этап подготовки к экзамену позади. Перед вами экзаменационный билет, во рту пересохло от волнения, вы не помните ни единого слова. Что делать?

Сядьте на своё место, перестаньте паниковать и сделайте несколько упражнений на ритмическое дыхание. Двух минут будет достаточно. Вот вы и успокоились и вспомнили всё что надо. Оказывается, вам достался лёгкий билет,- ведь вы прекрасно подготовились к экзаменам и всё знаете!