

Так, например, концентрация и внимание ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10–15-минутные перерывы после 40–50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Обязательно соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

В период подготовки к экзаменам главное – распределение повторений во времени. Повторять материал рекомендуется сразу в течение 15–20 минут, через 8–9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15–20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращение к тексту лучше делать, только если вспомнить материал не удастся в течение 2–3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и т. д., постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

