

**Программа занятий
по подготовке учащихся 9-х-11-х
классов к выпускным экзаменам с
элементами психологического
тренинга.**

Программа разработана на основе материалов взятых из книги «Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ» профилактика экзаменационной тревожности.

Цель занятий: отработка с учащимися навыков психологической подготовки к экзаменам, повышение их уверенности в себе, в своих силах при сдаче экзаменов.

Задачи: обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения; повышение сопротивляемости стрессу; обучение способам волевой мобилизации и поддержания рабочего самочувствия в ходе подготовки к экзаменам; обучение приемам активного запоминания.

Используемые методы: дискуссии, мини-лекции, тренинговые упражнения.

Условия проведения и оборудование: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска или листы ватмана; фломастеры; старые газеты; ручки и тетради для записи учащимися информации; памятки по мини-лекциям для учащихся; свеча и спички (на заключительное упражнение).

Участники: учащиеся 9-х – 11-х классов.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Продолжительность занятия
1	Память и приемы запоминания. Методы работы с текстом.	1 час
2	Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами.	1 час
3	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения.	1 час
	Итого	3 часа

Введение

Сообщение ведущего о целях тренинга и о темах занятия (5 минут).

Ведущий в ходе занятий мы с вами попытаемся приобрести некоторые навыки, которые пригодятся при подготовке и сдаче экзаменов.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащих одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам концентрации.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Наши занятия будут посвящены психологической подготовке к экзаменам. Надеюсь, что знания, полученные в ходе занятий, помогут вам более успешно пройти все испытания на экзаменах. Конечно, не всеми предложенными приемами будет пользоваться каждый из вас, но вы сможете их попробовать и выбрать те, которые подходят вам больше всего.

Занятие 1. Память и приемы запоминания. Методы работы с текстом.

Цель занятия: знакомство с характеристиками памяти человека, обучение работе с текстами, обучение приемам запоминания, отработка полученных навыков.

Мини-лекция «Память. Приемы организации запоминаемого материала»

Время проведения: 5 минут.

Каждой группе учащихся раздаются памятки к лекции.

Что такое «память»?

Итак, память-это запоминание, сохранение и воспроизведение того, что человек увидел, услышал, почувствовал, выучил.

А теперь мы узнаем ещё о некоторых видах памяти.

Это: зрительная память, слуховая, осязательная, эмоциональная, долговременная и кратковременная память.

Зрительная память это запоминание того, что вы видели.

Слуховая память это запоминание того, что вы слышали.

Осязательная память это запоминание прикосновений.

Эмоциональная память это запоминание того, что вы переживали, чувствовали.

Кратковременная память - это когда информация в памяти сохраняется на короткий срок.

Долговременная память – это когда информация в памяти сохраняется на долгий срок.

Ведущий, а сейчас я проведу упражнение, которое позволит узнать у вас какой вид памяти преобладает, и в дальнейшем вам поможет лучше усваивать материал для запоминания информации.

Упражнение 1. «Как я запоминаю»(30мин)

Сейчас вам понадобятся ваши конверты с буквами и цифрами. Вы будете выполнять различные задания в парах. Я вас разделю на первый и второй.

Первое задание.

Напишите на листочках цифру один и «Зрительная память». Теперь первым номерам нужно запомнить те цифры и буквы которые им покажут вторые номера. Вторые номера втайне от первых подбирают цифры и буквы для запоминания-всего 10 штук. Готово?

Теперь вторые номера выкладывают на парту буквы и цифры, а первые номера внимательно смотрят и запоминают. Вторые номера, убирают в сторону буквы и цифры, не смешивая их с остальными. Первые номера записывают на листочках то, что они запомнили, под словами «зрительная память». Готово?

Вторые номера проверяют правильность, обводя правильные буквы и цифры. И записывают общее количество.

Теперь первые и вторые номера меняются

Второе задание

Первым номерам нужно запоминать не увиденные, а услышанные цифры и буквы. Для этого вторые номера втайне от первых подбирают цифры и буквы для запоминания - всего 10 штук. Готово?

Теперь вторые номера произносят на ухо первому подобранные буквы и цифры, а первый их должен как можно лучше запомнить. Первые номера записывают на листочках под словами «слуховая память» те цифры и буквы, которые вы запомнили. Готово? Вторые номера проверяют правильность, обводя нужные цифры и буквы. И записывают общее количество.

Теперь вы меняетесь ролями – вторые номера будут запоминать, а первые будут проверять.

Третье задание

Первые номера запоминают цифры и буквы через прикосновение. Для этого вторые номера подбирают цифры и буквы для запоминания. А теперь первые номера закрывают глаза, а вторые понятно «рисуют» пальцем на спине нужные цифры и буквы.

После того как все знаки нарисовали на спине, первые номера записывают на листочках под словами «осознательная память» те которые вы запомнили. Готово? Вторые номера проверяют, обводя нужные цифры и буквы. И записывают общее количество.

Теперь вы меняетесь ролями - вторые будут запоминать, а первые будут проверять

Ведущий. Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечь информацию. Даниель Лапп сравнивает воспоминание с рыбалкой. Чем больше крючков мы забрасываем, тем больше рыбы можем поймать. Так и с памятью: чем больше

чувств вовлечено, тем легче вспомнить информацию. Дайте простор для проявления своих особенностей к восприятию: смотрите, слушайте, трогайте, пробуйте на вкус, принимайте, двигайтесь.

Приемы работы с запоминаемым материалом

1. Группировка – разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
2. Выделение опорных пунктов – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
3. План – совокупность опорных пунктов.
4. Классификация – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, рядам на основе определенных общих признаков.
5. Структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
6. Схематизация (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
7. Серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
8. Ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Упражнение 2. Работа с текстом

Время проведения: 15 минут.

Цель: помочь учащимся понять, какие приемы работы с текстом можно использовать в ходе подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам.

Необходимо подготовить несколько небольших текстов (1-2 стр.): рассказы, биографии, научные статьи об открытиях или природных явлениях (можно взять из школьных учебников, детской энциклопедии). Учащимся могут потребоваться большие листы бумаги, фломастеры, например, для изображения схем.

Ведущий каждой группе будет предложен текст, который необходимо организовать таким образом, чтобы его можно было запомнить с помощью определенного приема (группировка, выделение опорных пунктов, план, классификация, структурирование, схематизация, ассоциации). Когда задание будет выполнено, результат нужно продемонстрировать всей группе.

Обсуждение

- Что вызывало трудности и как их можно преодолеть?
- Какой прием оказался наиболее оптимальным и почему?

Мини-лекция «Методы активного запоминания»

Введение

Золотое правило хорошего запоминания – интеллектуальная работа с материалом. Методы активного запоминания включают в себя интеллектуальную работу с текстом. Разберем некоторые из них сейчас.

Метод ключевых слов

Что такое ключевое слово? Это своеобразный узел, связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить – как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день – 2 повторения;
- 2-й день – 1 повторение;
- 3-й день – без повторений;
- 4-й день – 1 повторение;
- 5-й день – без повторений;
- 6-й день – без повторений;
- 7-й день – 1 повторение.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Зубрежка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.

повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.

повторить, выждав 10 минут (для запечатления).

для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа.

повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Упражнение 5. «Снежки»

Цель: снятие напряжения и усталости после занятия.

Время проведения: 5 минут.

Материал: старые газеты.

Рабочее пространство: комната делится на две равные части, а группа делится на две команды, рассчитавшись на первый-второй.

Газетные листы надо скомкать в «снежки». По сигналу ведущего команды бросают снежки на территорию противника. Побеждает та команда, на территории которой после сигнала «Стоп!» окажется меньше снежков.

Обсуждение первого занятия, что вы сейчас чувствуете

Занятие 2. Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами

Цель занятия: познакомить учащихся с некоторыми приемами волевой мобилизации; отработать приемы самообладания, необходимые учащимся в ходе сдачи экзамена.

Ведущий. Выпускной класс очень ответственный, фактически это переломный момент в вашей жизни. Конечно же, экзамены – это серьезное испытание, которое заставляет человека мобилизовать все свои силы. На этом занятии мы разберем приемы волевой мобилизации, которые вы можете применять при подготовке к экзаменам, даже если вам кажется, что у вас нет личностных качеств, позволяющих быть волевым и целеустремленным. Эти приемы позволят включиться в работу, настроиться на подготовку к экзаменам. Даже если вам не хочется готовиться, вы сможете после выполнения упражнений по мобилизации преодолеть существующее у вас нежелание.

Применяя регулярно эти упражнения, вы увидите, как изменится ваш учебный настрой.

Упражнение 1. «Часы»

Время проведения: 10 минут.

Цель: тренировка внимания и рабочего самочувствия.

В этом упражнении заняты 13 учащихся – 12 «часов» и 1 «диспетчер».

Ведущий. Встаньте широким кругом, рассчитайтесь по порядку номеров слева направо, от единицы до двенадцати. «Диспетчер» – посередине круга. Если бы это был циферблат больших часов, а каждый из вас – определенным «звучащим» часом, то как можно было бы отбить на этих часах время? Сейчас ровно 11 часов. Цифра 11, ударьте в ладоши, затем цифра 12 – спойте: «бам-мм!» Так и расположены стрелки в это время: одна на одиннадцати, другая на двенадцати. Сначала озвучивается показание маленькой стрелки (хлопок), показание большой стрелки при озвучивании часов должно быть вторым (звук колокола).

Далее «диспетчер» называет различное время, темп игры ускоряется.

Упражнение 2. «Ассоциации»

Время проведения: 20 минут.

Ведущий. Разбейтесь на группы. Обсудите в группе и запишите, с чем у каждого из вас ассоциируется слово «экзамен».

Ведущий записывает на доске или на листе ватмана те из ассоциаций, предложенных учащимися, которые встречаются во всех группах. Он заполняет таблицу, используя дополнительное обсуждение с учащимися тех трудностей, о которых сигнализирует та или иная ассоциация, и способов их преодоления (см. таблицу).

Группа ассоциаций	Трудности, которые мы испытываем в процессе подготовки и сдачи экзаменов	Способы преодоления трудностей

Упражнение 3. «Эксперимент»

Время проведения: 20 минут.

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику выдаются карточки, на которых написаны тексты с хаотичным на первый взгляд набором букв, и дается задание прочитать текст.

Ведущий. Вам необходимо за 30 секунд прочитать текст: (пример)

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУ ИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО

наК ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног

Дискуссия

Целесообразно обсудить следующие вопросы:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что понадобилось вам для его быстрого выполнения?

Упражнение 4. «Приятно вспомнить»

Время проведения: 5 минут.

Ведущий. Упражнение основано на использовании такого механизма как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой-либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. В конце концов нужно твердо сказать себе: «Я решал задачи и посложнее, решу и эту!»

Обсуждение второго занятия рефлексия

Занятие 3. Обучение приемам релаксации и снятия напряжения

Цель занятия: обучение методам нервно-мышечной релаксации, приемам расслабления; формирование у учащихся умения управлять своим психофизическим состоянием.

Упражнения, описанные на этом занятии, лучше проводить в тихом и хорошо проветренном помещении с неярким освещением. Упражнения проводить под спокойную негромкую музыку, подходящую для занятий аутотренингом.

Ведущий. Для того чтобы мозг работал в самом эффективном режиме, необходимо освоить ряд приемов и правил, которые помогут вам с наименьшими усилиями подготовиться к экзаменам и успешно их сдать. Для чего нам необходимо умение расслабляться? Как известно, мышечное напряжение вызывает негативные эмоции беспокойства разной силы. Если эмоции достаточно сильны, они блокируют мыслительные процессы. Поэтому для поддержания эффективной умственной работоспособности в ситуации стресса, при вызываемых этой ситуацией эмоциях, нам необходимо уметь снимать мышечное напряжение.

Сегодня мы попробуем разучить упражнения, выполнение которых способствует релаксации и тем самым преодолению напряжения в стрессовой ситуации. Из предложенных упражнений какие-то покажутся вам не совсем комфортными, а какие-то – подойдут именно вам. В таком случае вы можете использовать их в тех случаях, когда это будет необходимо.

Упражнение 1. «Контраст»

Время проведения: 20 минут.

Цель: продемонстрировать учащимся ощущение мышечного расслабления. Упражнение «Контраст» основано на «законе маятника»: произвольное расслабление той или иной группы мышц всегда следует за ее напряжением. Чтобы расслабить, например, стопы и голени, нужно вызвать в соответствующих мышцах напряжение, вытянув ноги и с силой потянув носки на себя. Можно расслабить область вокруг рта, предварительно с силой сжав для этого губы. Можно расслабить бедра, если перед этим надавить стопами на пол, как бы силясь приподнять себя со стула. Усилие, с которым производится предварительное напряжение, не должно быть предельным. Некоторые группы мышц при работе с упражнениями типа «Контраст» требуют особо осторожного и мягкого обращения. Так, например, совершенно недопустимы значительные напряжения глазных мышц, а для людей, далеких от спорта, – и мышц брюшного пресса. Если какое-то упражнение вызывает неприятные или болезненные ощущения, занимающемуся лучше совсем отказаться от его выполнения.

Ведущий. Сядьте поудобнее. Сожмите правую руку в кулак. Сжимайте крепче, почти с максимальным усилием! Через 10–12 секунд свободно бросьте руку на бедро, закройте глаза и прислушайтесь к ощущениям в кисти и правом предплечье. Сконцентрируйтесь на этих ощущениях в течение трех минут.

Повторите упражнение еще раз.

Вопрос для обсуждения: – Какие ощущения вы испытали?

Спектр ощущений, возникающих в мышцах вскоре после того, как с них снято сильное напряжение, довольно разнообразен. Наиболее типичными являются ощущения струящегося тепла, «разбухания» руки, жжения или тяжести, чувство охватывающей руку ленивой истомы или пульсации в мышцах. Все эти или сходные с ними ощущения сигнализируют о том, что мышцы руки глубоко расслаблены. Расслабленная мышца всегда теплая, тяжелая, пульсирующая. Впрочем, у учащихся возможны разнообразные индивидуальные оттенки и вариации этого ощущения. Несколько самых

первых попыток могут привести и к прямо противоположным ощущениям – прохладе, легкости и т.п. Ведущему не следует подробно останавливаться на описании ожидаемых от упражнения эффектов до того, как занимающиеся сами попытаются его выполнить. Пусть первое ощущение расслабленности придет к ним не как навязанный шаблон, а изнутри, в виде собственного открытия.

Комбинируя и подбирая вместе с ведущим наиболее приемлемые для себя упражнения, учащиеся могут быстро научиться расслаблять руки, ноги, лицо. Внутренняя картина расслабления становится все более яркой и отчетливой. В ходе занятий ведущему необходимо обращать внимание на эмоциональную окраску тех образов расслабленности, которые появляются у учащихся. Для одних ощущение расслабленных мышц становится желанным сразу, другие долго не могут его «распробовать», третьи склонны расценивать это ощущение скорее как неприятное. Со временем «аппетит» к расслаблению так или иначе приходит ко всем. Для ускорения этого процесса на первых порах желательно стимулировать выражение участниками прежде всего своих положительных чувств и оценок относительно опыта релаксации.

Упражнение 2. «Мышечная релаксация»

Время проведения: 20 минут.

Цель: обучение приему нервно-мышечной релаксации.

Инструкция

- Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тугую одежду и не напрягайте ноги.
- Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение 10 секунд, затем снимите напряжение с мышц (мгновенно расслабьтесь). Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления после снятия напряжения. Повторите 3-5 раз.
- Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 секунд, а затем на 10 секунд расслабьтесь. Повторите 3-5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
- Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, отгибая пальцы ног к себе (как вы это делали с пятками на полу). Теперь будет включена новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 секунд, а затем расслабьтесь, позволяя ногам упасть. Повторите 3-5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреться при расслаблении, и вы испытаете приятные ощущения.

Обсуждение

- Что получилось?
- Что вызывало трудности?
- Кому из вас это упражнение подошло?

Упражнение 4. «Ресурсные образы»

Время проведения: 10 минут.

Цель: научиться использовать воображаемые образы для достижения нервно-мышечного расслабления.

Ведущий. Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещенная теплым летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях. Вначале упражнение будет даваться с трудом, поэтому его можно осваивать дома, в тишине, перед сном или перед подъемом, если есть время. Чтобы не бояться опоздать, выделите себе 20-30 минут (этого времени более чем достаточно) и поставьте будильник, чтобы не думать о времени. По мере освоения техники, усиления образов вы сможете использовать ее в стрессовых ситуациях.

Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Время проведения: 5 минут.

Когда вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это мало времени, но отдохнуть максимально. Я перечислю некоторые способы, а вы можете выбрать те, которые подойдут вам. Вот эти способы:

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);
- потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;
- погулять в тихом месте на природе.

Обсуждение

- Какими еще способами можно воспользоваться?

Мини-лекция «Как управлять своими эмоциями»

Время проведения: 10 минут.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда вы уже испытываете эти эмоции?

- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Произвести любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

Памятки.

Что такое «память»?

Итак, память-это запоминание, сохранение и воспроизведение того, что человек увидел, услышал, почувствовал, выучил.

А теперь мы узнаем ещё о некоторых видах памяти.

Это: зрительная память, слуховая, осязательная, эмоциональная, долговременная и кратковременная память.

Зрительная память это запоминание того, что вы видели.

Слуховая память это запоминание того, что вы слышали.

Осязательная память это запоминание прикосновений.

Эмоциональная память это запоминание того, что вы переживали, чувствовали.

Кратковременная память - это когда информация в памяти сохраняется на короткий срок.

Долговременная память – это когда информация в памяти сохраняется на долгий срок.

Методы активного запоминания.

Метод ключевых слов.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить – как вспомнится вся фраза. Этот метод можно применять и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый каркас текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения (основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.
2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:
 - 1-й день – 2 повторения;
 - 2-й день – 1 повторение;
 - 3-й день – без повторений;
 - 4-й день – 1 повторение;

5-й день – без повторений;

6-й день – без повторений;

7-й день – 1 повторение.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Зубрежка

Этот способ можно применять в крайнем случае! У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Процедура зазубривания:

- повторить про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- повторить через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды.
- повторить, выждав 10 минут (для запечатления).
- для перевода материала в долговременную память повторить его через 2–3 часа.
- повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).