**Как лучше всего готовиться к экзаменам визуалам, аудиалам и кинестетикам?**

* Как готовиться к экзамену **визуалу?**

Прежде чем приступать к повторению пройденного материала, ***составь план***, в котором отметь конкретные темы, рекомендованные к повторению и сроки, отводимые на их повторение. Систематизируй имеющуюся учебную литературу и пособия.

Выбери учебник, по которому будешь готовиться: материал в нем должен излагаться по возможности кратко и доступно. По той же причине рекомендуется пользоваться лекциями и конспектами (конечно же, если они велись), всевозможными схемами, таблицами, компьютерными презентациями.

Визуалам рекомендуется ***писать шпаргалки***. Не для того, чтобы воспользоваться ими на экзамене (хотя, случаи бывают разные!): для них это лучший способ запомнить правило или формулу. Да и сам процесс составления «шпоры» успокаивает и вселяет уверенность в собственных силах. Если предстоит сдавать устный экзамен, полезно немного прорепетировать – представить, что уже пришла на него и находишься в аудитории. Остается составить на листке план ответа, набросать основные тезисы. Так информация запоминается гораздо легче!

* Как готовиться к экзамену аудиалу?

Для людей с таким типом восприятия незаменимы всевозможные аудиопособия. Они удобны еще и тем, что повторение материала можно совмещать с выполнением домашних дел или прослушивать записи по дороге в школу.

Такие методы хороши, если предстоит подготовка к устному экзамену. Но как быть, если впереди ожидает ЕГЭ по математике? Конечно, без решения задач и примеров тут уже не обойтись. Но вот ***основные правила и формулы учить*** следует, ***проговаривая их несколько раз вслух***. Замечательно, если есть возможность готовиться к экзамену вместе с друзьями, чтобы рассказывать друг другу изученный материал.

* Как готовиться к экзамену кинестетику?

Угадать кинестетика во время предэкзаменационной зубрежки легко: он нервно крутит в руках ручку, одновременно проговаривая материал, девушка – накручивает на пальцы прядь волос. Некоторые идут еще дальше – ***во время заучивания*** билета, ***«нарезают» круги по комнате***. Не следует делать поспешных выводов и считать, что человек жутко нервничает или медленно сходит с ума: кинестетики ориентированы на собственные ощущения, интуитивно они находят лучший способ для восприятия и запоминания значимой информации. Кинестетикам, как и аудиалам, ***полезно писать шпаргалки (причем, той ручкой, которой планируется работать на экзамене), репетировать экзаменационное «выступление»*** – в той одежде, в которой предстоит предстать перед преподавателем.

**Как научиться быстро запоминать?**

Тебе постоянно нужно учить стихи, запоминать доказательства теорем и разные формулы по физике и по химии. А эти бесконечные фамилии и даты по истории… Кроме необходимости учить уроки есть еще и обычная жизнь: телефоны и дни рождения друзей и подруг, имена любимых артистов и музыкантов, новые фильмы, тенденции в моде, номера маршруток и автобусов. Как научиться быстро запоминать? Есть несколько способов улучшения памяти, которые тренируют способность быстро и надежно запоминать любую информацию.

Это рекомендации, которые нужно использовать каждый день и тогда через 2-3 недели ты почувствуешь, что стала гораздо легче запоминать все что тебе нужно.

1. Если хочешь что-то запомнить, то сосредоточься на процессе запоминания: слушай, обдумывай, проводи аналогии с собственной жизнью или с ранее полученными знаниями.

2. Если ты что-то забыла – имя артиста, дату по истории, значение слова – не хватайся за словарь и не спеши найти ответ в Интернете. В течение нескольких минут постарайся вспомнить забытую информацию. Ты же знаешь, что ты ее знаешь, значит, можешь и самостоятельно вспомнить. Дай шанс твоей памяти поработать.

3. Старайся больше читать, желательно хорошую литературу. После прочтения книги запиши кратенько ее содержание и имена главных героев – это поможет твоей памяти получить «ключик» ко всему содержанию книги, с помощью которого ты в любой момент сможешь вспомнить разные эпизоды из книги и поразить друзей и учителей своей начитанностью и интеллектом.

4. Для улучшения памяти очень вредно заниматься тупой зубрежкой. В тех случаях, когда тебе нужно выучить на память большой объем информации, например стихи, в процессе заучивания представляй себе какие-то образы, перескажи пару раз текст своими словами. Наша память с удовольствием хранит образы и картинки, но не всегда готова запоминать дословно тексты.

5. Повторение – мать учения. Ты уже сто раз слышала эту фразу от своих родителей и учителей. И это действительно,  правда. Для того, чтобы запомнить что-то хорошо и на долго,  нужно повторять не пять раз подряд, а в продолжение пяти дней и лучше вечером перед сном.

6. Во время подготовки к контрольной работе или к экзаменам окружи себя запахами, которые способствуют запоминанию. Зажги аромалампу с эфирным маслом розмарина, лимона, грейпфрута или мяты.

7. Ешь побольше продуктов, которые улучшают память: рыбу, морепродукты, орехи, растительное масло, свежие фрукты и овощи. Перед самим экзаменом или контрольной кусочек шоколада поможет активнее работать твоему мозгу.

8. Не считай рукоделие занятием для бабушек   Вязание, вышивка и нанизывание бусинок очень хорошо развивают память. На кончиках пальцев находится много нервных окончаний, которые связаны с головным мозгом. Когда мы делаем что-то руками, то тем самым стимулируем работу мозга и улучшаем память.

9. Учи на память стихи любимых поэтов или тексты любимых песен . Старайся запоминать каждый день хоть по паре куплетов или четверостиший. Через 2-3 недели ты уже заметишь, насколько легче у тебя получается их запоминать.

10. Ученые доказали, что изучение иностранных языков – это лучший способ развивать память. Так что, подналяг на английский или немецкий и ты получишь две выгоды сразу: улучшишь свою память и сможешь легко общаться с народом по всему миру!