

Хорошей помощью в подготовке также будет определение наилучшего для вас типа восприятия: визуальный (изображения, текст), аудиальный (аудиозаписи) или кинестетический (использование прикладных материалов). С учетом этого вы можете решить, как вам лучше организовать подготовку.

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. Рекомендуется пользоваться всевозможными схемами, таблицами, компьютерными презентациями. Визуалам рекомендуется писать шпаргалки. Не для того, чтобы воспользоваться ими на экзамене: для них это лучший способ запомнить правило или формулу. Да и сам процесс составления шпаргалки успокаивает и вселяет уверенность в собственных силах.

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. Но как быть, если впереди ожидает экзамен 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.



Типы восприятия
Советы для выпускников

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).

Тест на тип восприятия (С.Ефремова)

Инструкция к тесту.

Прочитайте предлагаемые утверждения. Поставьте знак "+", если Вы согласны с данным утверждением, и знак "-", если не согласны.

Тестовый материал (вопросы).

1. Люблю наблюдать за облаками и звездами.
2. Часто напеваю себе потихоньку.
3. Не признаю моду, которая неудобна.
4. Люблю ходить в сауну.
5. В автомашине цвет для меня имеет значение.
6. Узнаю по шагам, кто вошел в помещение.
7. Меня развлекает подражание диалектам.
8. Внешнему виду придаю серьезное значение.
9. Мне нравится принимать массаж.
10. Когда есть время, люблю наблюдать за людьми.
11. Плохо себя чувствую, когда не наслаждаюсь движением.
12. Видя одежду в витрине, знаю, что мне будет хорошо в ней.

13. Когда услышу старую мелодию, ко мне возвращается прошлое.
14. Люблю читать во время еды.
15. Люблю поговорить по телефону.
16. У меня есть склонность к полноте.
17. Предпочитаю слушать рассказ, который кто-то читает, чем читать самому.
18. После плохого дня мой организм в напряжении.
19. Охотно и много фотографирую.
20. Долго помню, что мне сказали приятели или знакомые.
21. Легко могу отдать деньги за цветы, потому что они украшают жизнь.
22. Вечером люблю принять горячую ванну.
23. Стараюсь записывать свои личные дела.
24. Часто разговариваю с собой.
25. После длительной езды на машине долго прихожу в себя.
26. Тембр голоса многое мне говорит о человеке.
27. Придаю значение манере одеваться, свойственной другим.
28. Люблю потягиваться, расправлять конечности, разминаться.
29. Слишком твердая или слишком мягкая постель для меня мука.
30. Мне нелегко найти удобную обувь.
31. Люблю смотреть теле- и видеофильмы.
32. Даже спустя годы могу узнать лица, которые когда-либо видел.
33. Люблю ходить под дождем, когда капли стучат по зонтику.
34. Люблю слушать, когда говорят.

35. Люблю заниматься подвижным спортом или выполнять какие-либо двигательные упражнения, иногда и потанцевать.
36. Когда близко тикает будильник, не могу уснуть.
37. У меня неплохая стереоаппаратура.
38. Когда слушаю музыку, отбиваю такт ногой.
39. На отдыхе не люблю осматривать памятники архитектуры.
40. Не выношу беспорядок.
41. Не люблю синтетических тканей.
42. Считаю, что атмосфера в помещении зависит от освещения.
43. Часто хожу на концерты.
44. Пожатие руки много говорит мне о данной личности.
45. Охотно посещаю галереи и выставки.
46. Серьезная дискуссия – это интересно.
47. Через прикосновение можно сказать значительно больше, чем словами.
48. В шуме не могу сосредоточиться.

Визуальный канал восприятия: 1, 5, 8, 10, 12, 14, 19, 21, 23, 27, 31, 32, 39, 40, 42, 45.

Аудиальный канал восприятия: 2, 6, 7, 13, 15, 17, 20, 24, 26, 33, 34, 36, 37, 43, 46, 48.

Кинестетический канал восприятия: 3, 4, 9, 11, 16, 18, 22, 25, 28, 29, 30, 35, 38, 41, 44, 47.

Уровни ведущего типа восприятия:

- 13 и более – высокий;
- 8-12 – средний;
- 7 и менее – низкий.

Подсчитайте, количество положительных ответов в каждом разделе ключа. Определите, в каком разделе больше ответов "да" ("+").

Это ваш главный тип восприятия.