

## МЕТОДЫ АКТИВНОГО ЗАПОМИНАНИЯ:

### 1.Метод ключевых слов.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два 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.

### 2.Метод повторения И.А.Корсакова (основные принципы):

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

**Б)**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.

**В)**Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

### 3.Комплексный учебный метод.

Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. При комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

**«Любое препятствие преодолевается настойчивостью»**

**Л. Да Винчи.**

**Ваш успех – в ваших руках!!!**



## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ



**Тольятти, 2020**

## Подготовка к экзамену

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно начать занятия, можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Откажитесь от отдыха за компьютером – вы потеряете умственные силы и снизите внимание.

- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тренировочных заданий по предмету, к которому готовитесь.

- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

## Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая.

## Перед началом экзамена

В начале экзамена Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!



## Способ 3

Сядьте удобно, распрямитесь и положите расслабленные руки на колени.

*Первая фаза* (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло.

*Вторая фаза*. 2-3 секунды. Задержка дыхания.

*Третья фаза* (4—6 секунд). Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

*Четвертая фаза* (2-3 секунды). Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.

## Способ 4

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это, особенно в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, - одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим.

Вслучае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получается!» Найдите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз.

## Способ 5

Чтобы использовать образы для саморегуляции специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно – это ваши ресурсные ситуации.

Делайте это в трех основных модальностях, присущих человеку, для этого запоминайте:

1. зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
2. слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
3. ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

*При ощущении напряженности, усталости:*

1. сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза;
2. дышите медленно, глубоко;
3. вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций;
4. проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения;
5. побудьте внутри этой ситуации несколько минут;
6. откройте глаза и вернитесь к работе.

- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

### Способ 1.

Сидя или стоя, по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна);

- на следующие четыре счета проводится задержка дыхания;
- затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6;
- снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

### Способ 2

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5—6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.



Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые знаки, например, цифра «1».

В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.

### Во время экзамена:

- **Необходимо пробежать глазами весь текст**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- **Необходимо сосредоточиться!** После заполнения бланков ответов, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время его выполнения. *Торопись не спеши!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Обидно недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а остановился на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в КИМах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод *исключения* позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания. Будь уверен в себе и своих знаниях!

#### **Инструкция по преодолению страха перед экзаменами:**

Экзамен. Это слово вызывает в каждом из нас не очень приятные эмоции. К сожалению или к счастью, наша жизнь состоит из преодолений. Мы сдаем экзамены не один десяток раз, начиная с выступлений на новогодней елке в детском саду, школьных контрольных, а потом сессий в институте, собеседований при приеме на работу, сдачи экзаменов на права и многого другого. Как не просто собрать силу и волю в кулак и проявить свои самые лучшие качества в минуты испытания, как трудно справиться со своим страхом!

Экзамены неизбежны, но у нас есть выбор: переживать, волноваться, испытывать стресс или быть спокойным и решительным, достигая поставленных целей. Как же справиться со своими чувствами и эмоциями?

#### **Рекомендации, которые помогут вам быть сильнее собственных переживаний:**

1. Подумайте, для чего вам нужно хорошо сдать экзамены. Представьте себе, то, что вы получите, справившись с ГИА. Например, у вас появится возможность поступить в институт или занять отличную должность в хорошей фирме. Готовясь к экзамену, держите перед собой образ того, ради чего вы это делаете.

2. Выпишите на листок причины ваших тревог, что именно вас пугает в предстоящих экзаменах. Это может быть неуверенность в собственных силах, воспоминание о прошлых неудачах, и т.д. Рассмотрите каждый пункт в отдельности, трезво проанализируйте, почему это вас пугает. Это упражнение поможет вам понять, что ваши опасения беспричинны, и Вы обязательно справитесь с ними.

3. Большинство выпускников считают, что от того, как они сдадут экзамен, зависит их дальнейшая судьба. Не позволяйте себе так думать. Жизнь открывает перед каждым из нас множество дверей к счастливой успешной жизни. Вы обязательно найдете предназначенную именно вам.

4. При подготовке к экзамену избегайте многочасовых занятий. Не отказывайте себе в отдыхе, обязательно высыпайтесь и правильно питайтесь, не лишайте себя маленьких радостей. Лучше учить 1 час в день, но со свежей головой и положительным настроением, чем проводить за книгами круглые сутки и пребывать в состоянии усталости.

5. Необходимо внушить себе, что легкое волнение в ожидании экзамена - это вполне естественное и даже необходимое состояние. Оно мобилизует, настраивает на интенсивную умственную работу. Никогда не думайте о плохом. Программируйте себя на удачу. Психологи утверждают, что, рисуя себе катастрофу, мы тратим на это энергию и силы. Если мы рисуем успешное преодоление ситуации, тогда мы получаем новую энергию, а, значит, большой шанс на реальный успех.

6. Перед экзаменом отойдите на пару минут в тихое место и повторяйте про себя «Я смогу», «У меня все получится», «Я все знаю и легко сдам экзамен». Очень многим людям это помогло настроиться на нужный лад и сконцентрироваться исключительно на экзамене, не думая о посторонних вещах и не переживая напрасно. Вы уверены в себе, контролируете эмоции и постепенно добиваетесь своей цели.

7. Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах: качественных знаниях в каком-либо предмете, участии в олимпиадах, соревнованиях или отличном владении каким-то мастерством и т.д. Это добавит вам уверенности в собственных силах.

8. Если тревожные мысли появляются вновь и вновь, постарайтесь заменить их позитивными. Вспомните приятные или даже смешные события вашей жизни. Прочувствуйте детально эмоции, подаренные ими. Зафиксируйте эти воспоминания и настройтесь на позитив.

#### **Способы регуляции и саморегуляции:**

##### **Естественные приемы регуляции организма:**

- смех, улыбка, юмор;
- размышление о хорошем, приятном;
- различные движения, типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;

