

**КАК ЗАПОМНИТЬ  
МАТЕРИАЛ.**

**КАК СПРАВИТЬСЯ СО  
СТРЕССОМ.**

## При подготовке к экзаменам, Вы можете учитывать некоторые закономерности запоминания:

- 1.Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- 2.При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- 3.Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- 4.Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

# ПРИ ЭТОМ НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ О ЗАКОНАХ ПАМЯТИ.

1.ЗАКОН ОСМЫСЛЕНИЯ: чем глубже осмысление запоминаемого, тем лучше оно сохраняется в памяти.

2.ЗАКОН ИНТЕРЕСА: всё интересное запоминается легко. Очень правильную роль в этом играет правильная постановка цели.

3.ЗАКОН ОБЪЁМА ЗНАНИЙ: чем больше знаний по определённой теме, тем лучше запоминается новое.

4.ЗАКОН КОНТЕКСТА: человек легче вспоминает какое-нибудь событие, если оно связано с другими одновременными впечатлениями.

**5.ЗАКОН ПОВТОРЕНИЯ:** повторяемая информация запоминается сильнее той, которая просматривается один раз.

## **ПРАВИЛА ЗАПОМИНАНИЯ МАТЕРИАЛА С ПОМОЩЬЮ ЗУБРЁЖКИ.**

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

# КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ.

ЕГЭ, как и любой экзамен, - это определённая стрессовая ситуация. Неумение владеть собой во время проведения ЕГЭ может быть одной из причин неудачи на экзамене.

Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, к психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток воды резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

Негативное влияние стресса усиливает и кислородное голодание.

Для борьбы с ним существует приём под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Во время зевка обеими руками надо массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания достаточно от 3-5 зевков.

## ПЕРВЫЕ ПРИЗНАКИ СТРЕССА:

- постоянная раздражительность
- провалы памяти
- ощущение неожиданные сердцебиения
- просыпаешься на час-два раньше
- часто болит голова
- без всякого повода вдруг охватывает беспокойство
- появляются боли в позвоночнике
- то «умираешь с голоду», то совсем нет аппетита
- иногда чувствуешь удушье
- появляются трудности с пищеварением

# КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС:

- Заниматься спортом: ходить в спортзал, делать зарядку.
- Умываться холодной водой.
- Мыть посуду, стирать бельё.
- Найти в теле напряжённые мышцы и расслабить их. Потрясти кистями рук, ногами.
- Скомкать газету и закинуть её как можно дальше.
- Порвать газету на мелкие кусочки, «ещё мельче». Затем выбросить в мусорное ведро.
- Слепить из газеты своё настроение.
- Закрасить газетный разворот.
- Нарисовать стрессовую ситуацию. Сжечь рисунок, тем самым уменьшить значение события. Сказать себе: «Это не конец Света! Мы ещё поживём! Бывают дни и хуже!»
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.



- Потанцевать под музыку, причём как спокойную, так и «буйную»
- Можно посмотреть на горящую свечу.
- Погоулять по лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.
- Можно смотреть на ночное небо, облака.
- Сделать себе массаж лица и головы. Помассировать мышцы радости, которые находятся в верхней части щёк.
- Перевести нервное напряжение в мускульное – побегать и помахать руками.
- Подумать о своих друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им.
- Закрыть глаза. Мысленно представить себе тихое место, в котором вам было бы хорошо и комфортно. Побудьте в нём несколько минут.
- Принимать жизнь такой, какая она есть.
- Помните – лучше ВАС на свете нет.

-Послушать музыку против стресса.

## **Для уменьшения раздражительности:**

Бетховен «Лунная соната»

Бах «Кантата №2»

Франк «Симфония ре минор»

## **Для снятия состояния тревоги:**

Штраус – вальсы

Рубинштейн «Мелодия»

Дебюсси «Соната для скрипки и фортепьяно»

## **Для успокоения:**

Брамс «Колыбельная» Шопен - ноктюрны

Шуберт «Аве Мария» Дебюсси «Свет луны»

## От головной боли:

Моцарт «Дон Жуан»

Гершвин «Американец в Париже»

## ПРОФЕССИИ, ОБЛАДАТЕЛИ КОТОРЫХ НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССУ:

-авиадиспетчер

-машинист электровоза

-школьный учитель

-телефонистка

-шахтёр

-официант

-дилер, совершающий биржевые операции на компьютере

# ТЕСТ «ЧТО У ВАС С НЕРВАМИ?»

Варианты ответов на вопросы:

- Очень
- Не особенно
- Ни в коем случае

РАЗДРАЖАЕТ ЛИ ВАС:

- смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- женщина « в годах», одетая как молоденькая девушка?
- чрезмерная близость собеседника (допустим в автобусе)
- курящая на улице женщина
- когда какой-то человек кашляет в вашу сторону
- когда кто-то грызёт ногти
- когда кто-то смеётся невпопад

- когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать
- когда в кинотеатре сидящий перед вами всё время вертится и комментирует сюжет фильма
- когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть
- когда вам дарят ненужные предметы
- громкий разговор в общественном транспорте
- слишком сильный запах духов
- человек, который жестикулирует во время разговора
- коллега, который часто употребляет иностранные слова

За каждый ответ

- очень – 4 балла
- не особенно – 1
- ни в коем случае - 0

**Более 50 очков.** Вас не отнесёшь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает всё, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это слишком расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

---

**От 12 до 49 очков.** Вас можно отнести к самой распространённой группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

---

**11 и менее очков.** Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны так в нём и не проявились? Судите сами. По крайней мере с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко вывести из равновесия.