

Нас ждут экзамены...

Нас ждут экзамены...

Выполнила презентацию
Серебрякова В.Н. (ГБОУ
СОШ №160)

Верите ли Вы, что

1. желтый и фиолетовые цвета способствуют повышению интеллектуальной активности
2. ваш ответ на экзамене должен быть кратким, но содержательным
3. накануне экзамена вечером надо повторить все вопросы
4. одежда, в которой Вы идёте на экзамен, должна быть удобной и не вызывающей
5. надо отвечать на те вопросы, в знании которых вы сомневаетесь
6. когда вы видите новое задание, надо забыть все, что было в предыдущем.
7. не следует доверять своей интуиции
8. вспоминая предмет, надо вспоминать его детали
9. после математики лучше учить историю, после химии – литературу.
10. у Вас хорошая память
11. у Вас лучше развита слуховая память
12. у Вас лучше развита зрительная память
13. повторяя, нужно заглядывать поминутно в книгу, чтобы больше припомнить
14. во время подготовки к экзамену надо питаться три раза в день

Откройте текст. Работая с ним, ставьте карандашом на полях:

- «+» - если то, что вы читаете, соответствует тому, что вы знаете
- «-» - если это противоречит тому, что вы знали или думали что знаете
- «v» - информация для вас была новой
- «?» - информация непонятна или вы хотели бы получить более подробную информацию по данному вопросу

«+»	«-»	«v»	«?»

Проверка зрительной памяти.

- Внимательно прочитайте слова, записанные на доске. Запомнившиеся слова запишите вместе с порядковым номером. Слова, написанные вместе с порядковым номером, оцениваются в 10 баллов. Слова, написанные без порядковых номеров, оцениваются в 5 баллов.

Проверка зрительной памяти.

1. зима
2. заповедник
3. малина
4. ответ
5. буфет
6. магазин
7. василек
8. анализ
9. ежевика
10. водопровод

При хорошей зрительной памяти

- 1. Подчёркивать опорные (ключевые места)**
- 2. Фиксировать их на маленьких карточках**
- 3. Составить план**
- 4. Составить опорную схему или таблицу**
- 5. Закрывать глаза и мысленно воспроизвести то, что запоминалось**
- 6. На карточки крупно , разными цветами
выписать основные понятия или
формулы, развесить их по стенам, чтобы
они всегда были перед глазами**

Если память слуховая

- 1. Читайте вслух**
- 2. Начитайте трудный материал на аудио-кассету и периодически прослушивайте**
- 3. При чтении и прослушивании чётко проговаривать слова с небольшими паузами.**
- 4. Приучить себя пересказывать вслух, но не заучивайте наизусть**
- 5. Можно попытаться зарифмовать трудное в небольшие стихотворения или присказки**

При моторной памяти

Если больше развита моторная память, то кратко конспектируйте изучаемый материал, можете написать шпаргалки.

Питание

- 1. Четырёхразовое, богатое витаминами**
- 2. Предпочтение молочным продуктам, овощам, фруктам**
- 3. Включить в питание белок (мясо и рыбу)**
- 4. Не питаться всухомятку и на скорую руку**
- 5. Улучшает память морковь с растительным маслом**
- 6. Каждый день половинку репчатого лука (улучшает снабжение мозга кислородом)**
- 7. Пить травяные чаи**
- 8. Лимон освежает мысли за счёт витамина С**
- 9. Капуста снимает нервозность**
- 10. Банан поддержит хорошее настроение**

Рефлексия

Написать синквейн

Правила написания синквейна:

1-я строка – название синквейна – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;

2-я строка – два прилагательных, описывающих основную мысль;

3-я строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы;

4-я строка – фраза на тему синквейна;

5-я строка – существительное, связанное с первым, отражающее сущность темы.