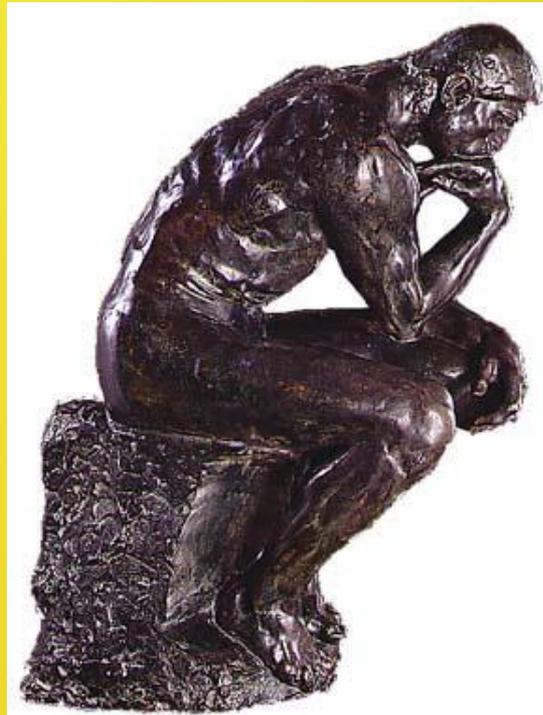
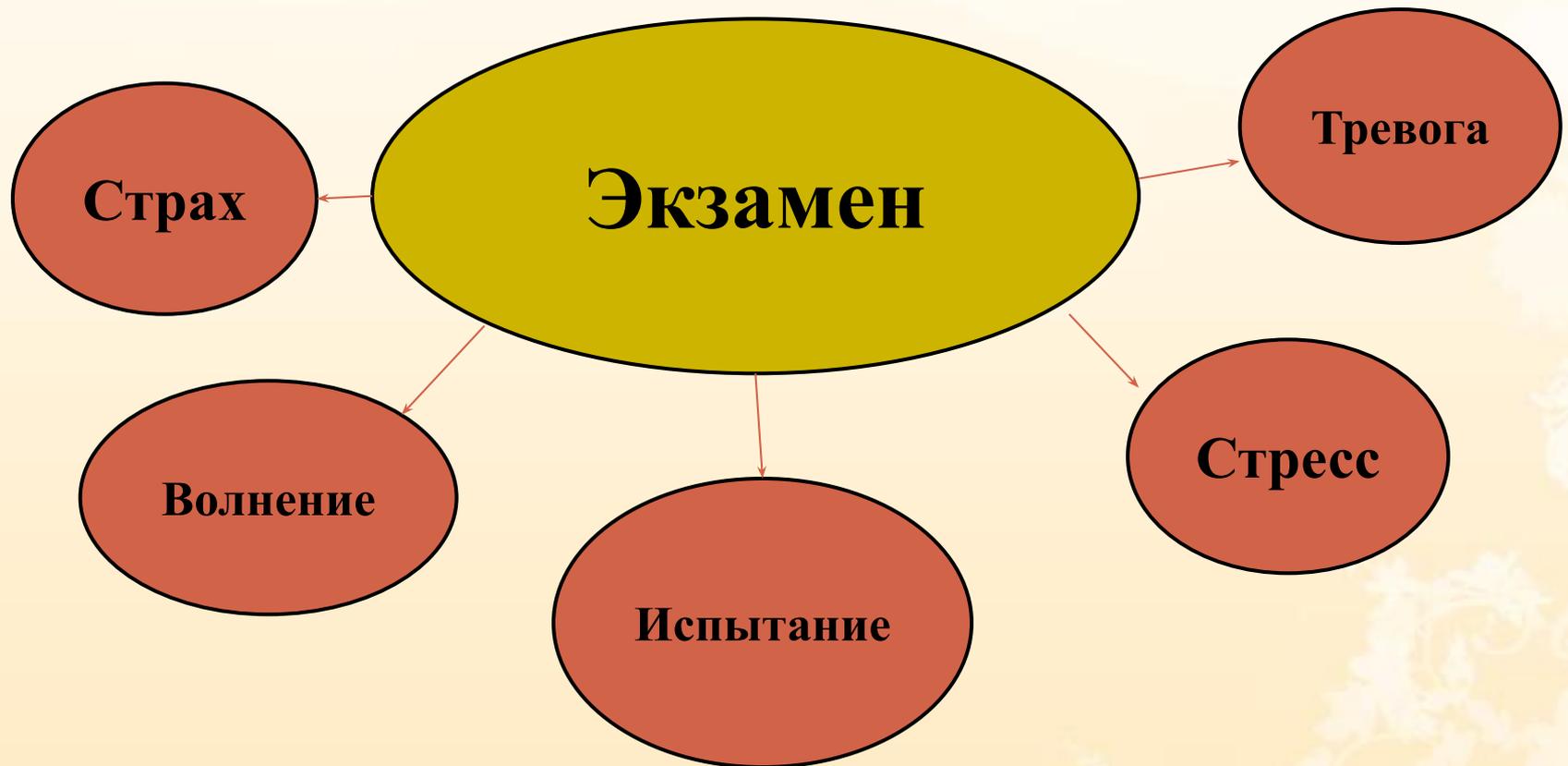


ВПЕРЕДИ ЭКЗАМЕНЫ!



Что такое ГИА?

Государственная итоговая аттестация в форме
ОГЭ (9класс) и ЕГЭ (11класс)



Особенности памяти

Виды памяти

непроизвольная
(без спец. заучивания)

произвольная
(целенаправленная,
с помощью спец. приемов)

кратковременная
(объём кратковременной памяти-
 7 ± 2 (т.е. запоминается от 5 до 9 стимулов)

долговременная



Эффективность произвольной памяти зависит от:

1. Целей запоминания
2. Приемов заучивания
 - **механическое** (при механическом запоминании информации через день 25% её забывается)
 - **смысловое (логическое)** (эффективность в 20 раз выше!)
3. Эмоционального состояния

Приемы заучивания

«Лучше 2 раза прочитать текст и 2 раза воспроизвести, чем читать бесперебойно 8 раз».

- Прочтение текста и разделение на части.
- Составление плана к тексту.
- Осмысливание и пересказ каждого пункта плана отдельно.
- Пересказ в целом всего текста в соответствии с планом.



ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)



☺ **Образные приемы запоминания**

(перевод информации в наглядность):

в образы, графики, схемы, таблицы, рисунки, картинки, записки на стенах (вывешивание формул, терминов), выделение главного и подчеркивание в тексте, сокращенные записи, лабораторные работы, прослушивание записей на аудионосителях; заучивать, пересказывая на ходу и используя жесты.



ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ (ПРОДОЛЖЕНИЕ)

- ☺ Мнемотехнические приемы запоминания (спец. приемы для облегчения запоминания):
планы, тезисы, шпаргалки, записи на руках, записки.
- ☺ «Эффект края» (лучше запоминается начало и конец изучения материала, поэтому трудное лучше заучивать в первую очередь).
- ☺ Многократное повторение материала даёт возможность перевести информацию в долговременную память. Забывание происходит наиболее интенсивно в первые 6 часов после запоминания. Поэтому если информацию требуется запечатлеть надолго, то её целесообразно повторять с определёнными интервалами через 15 – 20 минут, затем через 8 – 9 часов и через 24 часа.
- ☺ Внимание, сосредоточенность на материале.



- не перегружать внимание во время занятий большим кол-вом предметов на столе;
- работать «блоками»: 30-40 минут занятий и короткий отдых;
- разнообразить виды занятий;
- тренируйтесь одновременно читать и зарисовывать, записывать;
- не злоупотреблять телевизором, компьютером, музыкой

Рекомендации по развитию внимания

Что такое «стресс»?



Стресс - беспокойство по поводу результатов предстоящих испытаний и реакции организма на это переживание.

Саморегуляция при стрессе

состояние нервно-психической напряженности, утомления

Способы саморегуляции

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью:

1. управления дыханием;
2. управления тонусом мышц, движением;
3. воздействия словом;
4. использования мысленных образов.

Естественные способы регуляции

- ⊗ смех, юмор, дурачество (позитивное настроение)
- ⊗ восстановление ресурсов организма (полноценный сон (+ дневной), полезная еда (мед, орехи, шоколад, травяные чаи))
- ⊗ общение с природой и животными
- ⊗ телесное расслабление (водные процедуры, массаж)
- ⊗ танцы, музыка (слушание, пение), рисование
- ⊗ прогулки на свежем воздухе, спортивные игры
- ⊗ другие способы, индивидуально подходящие для человека

Эффект успокоения
(устранение эмоциональной напряженности);

Эффект восстановления
(ослабление проявлений утомления)

Эффект активизации
(повышение психофизиологической реактивности).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение № 1

Этот комплекс очень прост и эффективен.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами.
- Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение № 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- Напрягите и расслабьте икры.
- Напрягите и расслабьте колени.
- Напрягите и расслабьте бедра.
- Напрягите и расслабьте живот.
- Расслабьте спину и плечи.
- Расслабьте кисти рук.
- Расслабьте предплечья.
- Расслабьте шею.
- Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

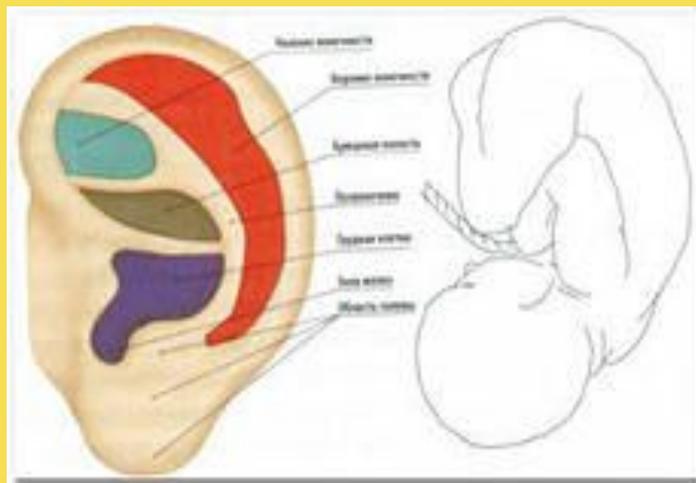
Упражнение № 3

САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.

Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов, опубликовал лионский врач П. Ножье в 1956 году.

А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.



Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут

Формулы самовнушения

- Это простые, краткие утверждения позитивной направленности (без частицы «не»)
- Самоприказы (распоряжения, сделанные самому себе)
- Самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- Мысленное повторение формулы несколько раз

**Сегодня у меня все получится
Сегодня я буду спокойной(ым),
находчивой(ым), уверенной(ым).
Я решал(а) задачи и посложнее. Решу и эту!**

- Самоодобрение (самопоощрение): «Молодец! Умница!
Здорово получилось!»



КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНУ?

- Оборудовать рабочее место.
- **Приступая к подготовке, полезно составить план на день.**
- Начинать изучение, когда нет усталости, «на свежую голову», с трудного материала. Если нет настроения – тогда с легкого, интересного.
- **Чередовать 40 минут работы с 10 –м перерывом (помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подышать воздухом).**
- -Повторяйте материал по вопросам (сначала запишите план ответа и вспомните все, что знаете по этому вопросу. Затем проверьте и дополните материал по учебнику).
- **Обращайте внимание на подзаголовки, выделенный текст, даты, выделяйте главные мысли (это опорные пункты ответа).**
- В конце каждого дня по составленным планам ответов на вопросы мысленно вспомните весь изученный материал.
- **Ответы на трудные вопросы рекомендуется давать полные, рассказать маме, другу.**
- Выполняйте практические задания: решайте задачи, делайте грамматические разборы предложений и т.д.



НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Не повторяйте материал по порядку, повторяйте трудные вопросы.
- Представьте ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами и переживаниями (представьте всех присутствующих в аудитории, свои действия, обстановку).
- Готовясь к экзамену, не думайте о провале, это разрушает вас!
- Перед экзаменом выспитесь. Нужно встать отдохнувшим, здоровым, полным сил и энергии.



Во время экзамена

- аккуратно заполните регистрационный бланк
ознакомьтесь с инструкцией по исправлению ошибок
- ознакомьтесь с требованиями к оформлению
решения и записи ответа перед каждой частью
заданий
- для экономии времени пропускайте задания,
которые не удастся выполнить сразу, лучше
вернетесь к ним потом
- постарайтесь выполнить как можно больше
заданий, времени достаточно (3-4 часа)
- записи выполняйте аккуратно, разборчиво.



ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

1. Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

2. Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария

В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

Упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Физическое упражнение при подготовке к экзамену.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.

Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

3. Зевота – зарядка для мозга!

Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что зевота повышает эффективность работы ума. Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.

Когда вы зеваете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга. Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

Как правильно зевать?

Во время зевка обеими руками 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 3–5 зевков.

4. Дыхательная гимнастика

Успокаивающее дыхание –

выдох в два раза длиннее вдоха.

Мобилизующее дыхание –

вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут

«Ступени к успеху»

1. Не унывай! Унывающий обречен на неудачи.

Развивай уверенность в успехе дела, за которое взялся.

2. Не бойся! Трус обречен на поражение.

3. Трудись! Другого пути к успеху нет.

4. Думай! Думай до поступка, думай, совершая поступок, думай после поступка.

