

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Во время тестирования

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а". Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:
 - в заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком "Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов" ты должен под номером задания пометить знаком "X" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.
 - в заданиях части В ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком "Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора", куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.
 - в заданиях части С дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.
- Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, 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 выполнения теста. Торопись не спеша!

Не бойся! 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 ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял 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 тестах 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 совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). 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 пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе! ПОМНИ:

— ты имеешь **право на подачу апелляции по процедуре** проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь **право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение трех дней **после объявления результата экзамена**.

Способы снятия чрезмерного стресса.

Под стрессом понимается совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека в ответ на воздействия различных неблагоприятных факторов (стрессоров). В нормальных условиях в ответ на стресс человека испытывает состояние тревоги, смутения, которое является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. В современной жизни в большинстве случаев вы не нападаете и не бежите, как это делал первобытный человек, но нервная система продолжает функционировать в режиме повышенной готовности, то есть испытывает сильное напряжения. Если напряжение не находит разрядки в виде движения, то оно начинает неблагоприятно влиять на внутренние органы, приводя к различным заболеваниям. Определенная доля стресса необходима человеку для выживания, однако если уровень стресса очень высок, он негативно сказывается и на деятельности, и на здоровье человека. Негативное воздействие стресса можно уменьшить, используя различные способы релаксации.

Наиболее часто используются такие методы аутогенной (то есть самостоятельно вызываемой) релаксации как:

- Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону,
- Аутогенная тренировка по Шульцу,
- Контроль дыхания.

В основе использования мышечной релаксации для снятия чрезмерного стресса лежат следующие предпосылки:

2. Стресс и тревога связаны с мышечным напряжением.
3. Когда вы уменьшаете мышечное напряжение, тем самым вы значительно снижаете уровень стресса и тревоги.

Если вы сильно волнуетесь перед экзаменом и чувствуете, что это мешает вам продуктивно заниматься, то желательно заблаговременно научиться контролировать свое эмоциональное и физическое состояние. Это поможет вам не только при сдаче ЕГЭ, но и в других ситуациях, связанных со стрессом.

С полным описанием методов саморегуляции вы можете ознакомиться у психолога. Здесь вам предлагаются сокращенные варианты релаксационных упражнений, которыми вы можете легко пользоваться по мере необходимости.

Следует, помнить, что релаксация представляет собой **активный навык**, и, как и любой другой навык, ее необходимо тренировать. Ошибка, которую делают многие, заключается в том, что они пытаются мгновенно овладеть эффективным средством, забывая, что для успешного овладения требуется определенная доля терпения и практика.

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону

В основе методики Джекобсона (Jacobson E. 1929) лежит представление о том, что почувствовать расслабление проще всего на фоне контраста с сильным напряжением. Поэтому тренировка представляет собой поочередное напряжение и расслабление определенных групп мышц: кистей рук, плеч, мышц лица, шеи, мышц грудной клетки, живота и ног. Упражнения начинаются с кратковременного (5-7 сек) напряжения первой группы мышц, которые затем расслабляются. По мере достижения полного расслабления одной группы мышц, переходят к следующей и т.д.

Упражнения выполняются лежа или сидя, с закрытыми глазами. В случае дефицита времени, можно использовать отдельные упражнения для расслабления определенных групп мышц. Эффект расслабления достигается сравнительно быстро, так как мышцы человека не могут находиться в состоянии максимального напряжения долго.

Важно не задерживать дыхания во время напряжения мышц. Дышите как обычно или же делайте вдох во время напряжения и выдох — при снятии напряжения.

Эффективные упражнения, которые можно использовать даже непосредственно во время сдачи ЕГЭ, это упражнения для рук, плеч и мышц лица.

Кисти рук

Сожмите обе руки в кулаки (рис. 1). Сожмите кулаки очень крепко. Еще крепче. Подержите так и расслабьтесь. Повторите упражнение. Чтобы проработать противоположные мышцы, просто раздвиньте пальцы как можно шире (рис. 2). Подержите так и расслабьте. Повторите упражнение. Сосредоточьтесь на ощущениях тепла или покалывания в кистях рук и предплечьях (здесь пауза 20 с).



Рис. 1 и рис.2

У нас есть тенденция хранить массу напряжения и стресса в плечах. Это упражнение состоит просто из поднятия плеч вертикально вверх по направлению к ушам. Представьте, что вы пытаетесь коснуться верхушками плеч мочек ушей (рис. 3). Потяните плечи вверх. Очень высоко. Повторите упражнение. Теперь сосредоточьтесь на ощущениях тяжести в плечах. Опустите плечи, дайте им полностью расслабиться (здесь пауза 20 с).

Плечи.

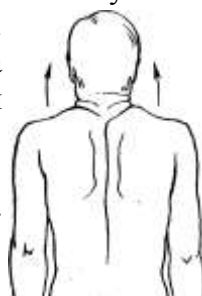


Рис. 3.

Лицо

Закройте глаза закрытыми, зажмурьте их еще крепче. Представьте, что вы пытаетесь не дать брызгам шампуня попасть в глаза (рис. 4). Зажмурьте глаза очень крепко. Еще крепче. И расслабьте. Повторите упражнение. Расслабьте глаза.

Последнее упражнение заключается просто в поднимании бровей как можно выше. Глаза остаются закрытыми, а вы поднимаете брови как можно выше (рис. 5). Поднимите брови высоко. Еще выше. Гораздо выше. Гораздо выше. Подержите так и расслабьтесь. Повторите упражнение. Сделайте небольшую паузу, чтобы дать себе возможность ощутить расслабление лица (пауза 15 с).



Рис. 4 и рис.5

Аутогенная тренировка по Шульцу.

Метод аутогенной тренировки (АТ) был предложен немецким врачом Шульцем (Schultz J.H.) в 1932 году как один из методов релаксации, который использовался для снятия нервного и мышечного напряжения. Важное свойство человеческой психики состоит в том, что яркие **воображаемые** образы вызывают в нашем организме такие же изменения, что и реальные. То есть, чтобы почувствовать расслабление, нужно **представить**, что вы чувствуете, когда расслаблены. Если я расслаблен, я чувствую тяжесть в теле, тепло, мне приятно и спокойно. Шульц предложил использовать данную последовательность в обратном направлении: говоря себе «я спокоен» и вызывая в мышцах ощущение тяжести и тепла, человек достигает расслабления.

Классический вариант АТ по Шульцу состоит из 6-ти стандартных упражнений. Вам же предлагается модификация АТ – психорегулирующая тренировка (сокращенный и сверхкороткий варианты).

Сокращенный текст ПРТ тренировки (3-6 минут): акцент на мобилизацию для выполнения конкретной задачи.

«Я совершенно спокоен. Расслабляются мышцы лица... рук... туловища....Все мое тело расслаблено и отдыхает. Дыхание легкое и свободное. Сердце бьется спокойно и равномерно. Я чувствую внутреннее успокоение. Мне приятно... спокойно... хорошо... Я хорошо отдохнул и набрался сил. Быстро проходит усталость и расслабленность. Мои мышцы становятся легкими и упругими. Тело становится сильным и крепким. Сердце бьется мощно и сильно. Хочется встать и действовать. Я – как сжатая пружина! Выполню поставленную перед собой задачу (*мысленно произнести – какую*) Я готов к действиям! Открыть глаза, встать!»

Сверхкороткий (1 мин) вариант успокаивающей части:

*Применяется в обстановке дефицита времени при любом положении тела с открытыми глазами:

Вдох быстрый ртом ⇌ медленный **ВЫДОХ** через **НОС**.

1. Отвлекаюсь...
2. Успокаиваюсь...
3. Спокоен и уверен в себе...
4. Все будет хорошо...

Сверхкороткий (1 мин) вариант мобилизующей части:

Вдох медленно через **НОС** ⇌ быстрый **ВЫДОХ** через **РОТ**, при этом губы сжаты в виде узкой щели, создавая сопротивление выдыхаемому воздуху.

1. Отдохнул.
2. Владею собой.
3. Готов действовать!
4. Задачу выполняю!

Произвольная регуляция дыхания.

Сознательный контроль дыхания – один из самых древних способов борьбы со стрессом. Существуют три основных типа дыхания: ключичное, грудное и диафрагмальное.

С точки зрения пользы на экзамене, наиболее интересно грудное дыхание. При нем грудная клетка расправляется, плечи естественным образом отводятся немного назад. Этот тип дыхания позволяет человеку ощутить прилив сил и уверенность в себе. Целенаправленно оно используется для тонизации и создания ощущения бодрости и энергичности. Как правило, любой экзамен (в том числе и ЕГЭ) длится несколько часов, и велика вероятность появления признаков усталости и утомления. Чтобы совладать с таким состоянием, полезно будет подышать грудным дыханием.

Диафрагмальное дыхание является наиболее глубоким типом дыхания, при котором воздухом наполняются не только верхние, средние, но и нижние отделы легких. Внешне это выглядит как «дыхание животом», поскольку во время диафрагмального дыхания происходит расширение брюшной полости. Именно этот тип дыхания способствует достижению состояния глубокого расслабления и внутреннего спокойствия. Этот тип дыхания можно использовать для того, чтобы быстро успокоиться перед началом работы. Время выполнения до 2-3 минут.

Ниже даны два упражнения на диафрагмальное дыхание, которые наиболее эффективны для достижения состояния расслабления.

Дыхательное упражнение №1.

Этот метод дыхания можно назвать «полным дыханием», так как при его выполнении воздухом заполняется весь объем легких. При этом важно избегать появления ощущений напряженности и дискомфорта.

Вдох. Вдох начинается через нос. На вдохе живот выпячивается вперед, затем расширяется грудная клетка. Продолжительности вдоха 2-3 сек.

Пауза после вдоха. Паузы быть не должно. Вдох плавно переходит в начало выдоха. Продолжительность выдоха 2-3 сек.

Дыхательное упражнение №2.

Этот метод дыхания используется для ускоренного вызывания (30-60 сек) состояния релаксации. Это быстрый способ успокоиться в стрессовой ситуации.

Для выполнения упражнения займите удобное положение. Положите левую руку (ладонью вниз) на пупок. Правую руку положите на левую. Глаза могут оставаться открытыми.

Вдох. Представьте себе пустой мешок, находящийся внутри вас – там, где лежат ваши руки. На вдохе представляете себе, как воздух входит через нос, идет вниз, наполняет этот внутренний мешок. По мере заполнения мешка воздухом ваши руки будут подниматься. Волнообразное движение, начавшееся в области живота, поднимается выше в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительности вдоха на первой неделе занятий 2 сек, по мере совершенствования достигает 2,5-3 сек.

Пауза после вдоха. Задержите дыхание. Сохраняйте воздух внутри мешка. Повторяйте про себя фразу: «Мое тело спокойно». Продолжительность паузы 2 сек.

Выдох. Медленно начинайте выдыхать – опустошать мешок. По мере того, как вы это делаете, повторяйте про себя «Мое тело спокойно». Выдох начинается с живота, затем опускается грудная клетка. Продолжительность выдоха не менее продолжительности двух предыдущих этапов от 4 до 5 сек.

Повторить это упражнение 3-5 раз.

Поскольку данный способ релаксации также носит характер навыка, поначалу можно не заметить заметных изменений в состоянии. Однако после 1-2 недель тренировок человек

приобретает способность расслабляться «ментально», если занимается регулярно и каждый день.

Овладевая способами релаксации, вы создаете надежную основу саморегуляции в различных ситуациях, связанных со стрессом. Этот навык может пригодиться вам как во время сдачи экзаменов, так и в дальнейшей учебе и работе.

Полезная литература:

1. Стресс жизни: Сборник. – СПб, ТОО «Лейла», 1994. – 384 с.
2. Психотерапевтическая энциклопедия. Общ. ред. Карвасарский Б.Д. – СПб., Питер Ком., 1998. – 752 с.
3. Иванов Ю.М. Йога и здоровье. Практическое руководство. – М., 1991. – 219 с.
4. Романин А.Н. Практическая психология. Валеология. – М, 1988. – 56 с.
5. Вечер Л.С. Я сама справлюсь со стрессом. – Минск, 1998. – 224 с.

ГОТОВИМСЯ К СДАЧЕ ЕГЭ и ГИА:

полезные навыки

КАК РАБОТАТЬ С ТЕКСТОМ

- *Ключевые слова — самые важные в каждом абзаце.*
- *Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая ключевые слова, мы сразу вспоминаем весь абзац.*
- *Читая абзац, выбери для него одно-два ключевых слова. После выбора ключевых слов запиши их в той последовательности, которая нужна для выполнения задания.*
- *К каждому ключевому слову поставь вопрос, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумай и постарайся понять эту взаимосвязь.*
- *Соедини два соседних ключевых слова с помощью вопросов. После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом образуется цепочка.*
- *Запиши эту цепочку и постарайся ее выучить.*
- *Перескажи текст, опираясь на эту цепочку.*

Организируйте время правильно!

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступить к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. **Отдых должен быть активным:** встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна **только в условиях тишины.**

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов **нужно спать не менее 9 часов.** Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать **правильное питание.** Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Важное значение имеют овощи и фрукты.

Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. **Своевременно лечь спать и хорошо выспаться,** чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

На экзамен нужно прийти точно в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

Стабилизация эмоционального состояния

Заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

Первое. Научитесь сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.

Второе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2–5 минут.

Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.

Важным шагом к успеху на экзамене является **психологическая установка на успех**, абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута. Необходимо настраивать себя на успех, удачу.

Известно, что одна из причин, мешающих тревожным людям результативно выполнить задание, состоит в том, что они в большей степени сосредоточены не на выполнении конкретной деятельности, а на том, каковы последствия их неудачи в этой деятельности. Поэтому неэффективно ставить перед собой цель типа «Я должен получить отличную оценку» или «Я должен ответить, во что бы то ни стало», лучше сформулировать ее конкретно: **«Я смогу справиться с этим заданием».**

Небольшим и простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

Правила запоминания: вечером запоминайте, утром повторяйте

- Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

Понятно, что абсолютно всё запомнить невозможно. Поэтому из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное. Решив для себя, какая именно информация вам необходима, четко сформулируйте познавательную цель. Например: «Хочу знать, кто является архитектором здания Большого театра? Какие еще здания принадлежат этому зодчему?» Следует решать больше задач и выполнять практические упражнения с использованием той информации, которую необходимо запомнить.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает. Процесс усвоения и воспроизведения информации зависит от концентрации внимания. Внимание — это резец памяти: чем оно острее, тем более глубокие следы оставляет.

- Большое значение для запоминания имеют наши чувства и эмоции. Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Хорошо запоминается то, что понятно. **Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.**

Очень важно уделять внимание организации своего труда и отдыха. Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. **Если полученная информация не используется в течение трех дней, то 70% ее забывается.**

Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.

- Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, **представление информации в виде схемы,** опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций. Каждый может изобрести свой собственный, уникальный способ повторения материала.

Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно даже порекомендовать писать шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала. Но, увлекшись этим процессом, не забудьте, идя на экзамен, **оставить продукты своего творчества дома.**

Результат запоминания зависит от индивидуальных особенностей человека, а также от режима деятельности. У некоторых заучивание наиболее продуктивно в вечернее время, у других — утром. Наименее эффективно заучивание днем. Целесообразнее всего запоминать вечером и повторять на следующее утро. **Обширный материал лучше делить на небольшие группы.**

Полезно ставить перед собой такие задачи на запоминание, которые несколько превышают ваши возможности. Говорят, что правильно забыть — наполовину вспомнить. В этом случае хорошо использовать метод ассоциаций, то есть **устанавливать связь запоминаемого материала с каким-либо событием, ситуацией** и т.п.

Запоминание зависит от особенностей темперамента и характера человека. Так, холерики быстро запоминают, но быстро и забывают. А флегматики, наоборот, медленно запоминают, но помнят долго. Лучшие помощники памяти – дисциплинированность и организованность. Запоминание — это труд, и труд нелегкий. Поэтому важным условием усвоения материала является настойчивость и упорство в работе, умение не останавливаться на полдороге, а добиваться полного и прочного запоминания.

Деятельность мозга и питание

Всегда, а во время экзамена особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.

Что происходит в мозгу?

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Меню из продуктов, которые помогут вам...

...улучшить память

Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

Ананас — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Авакадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

...сконцентрировать внимание

Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день.

Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

...достичь творческого озарения

Инжир освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

...успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

Черника — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Что происходит в душе?

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

