

## ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ С ПАМЯТЬЮ

1. Заучивай с желанием знать и помнить.
2. Ставь цель запомнить надолго.
3. Кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает.
4. Учить по одному часу в день семь дней лучше, чем семь часов подряд в один день.
5. Когда учишь, записывай, рисуй, черти графики, сравнивай с тем, что знал раньше.
6. Если получил задание во вторник, а отвечать надо в пятницу, не жди четверга, выучи сразу, а накануне только повтори.



*Это тебе  
поможет стать  
победителем!*



## **УПРАЖНЕНИЯ, СОБЛЮДЕНИЕ КОТОРЫХ ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ УСПЕШНО ПРЕОДОЛЕТЬ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И СОХРАНИТЬ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

- Будь уверен: каждому, кто учится в школе, по силам сдать экзамен, нужно только должным образом подготовиться.
- Знай: что люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избежать неудач.
- Помни, что ты можешь обратиться к школьному психологу, который поможет овладеть приемами и способами саморегуляции; научит управлять своими эмоциями.
- Даже если ты будешь сдавать экзамены не в своей школе: тебя обязательно встретят педагоги; обеспечат рабочим местом и всеми необходимыми материалами; дадут ответы на все организационные вопросы.
- Вначале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и др.). Будь внимателен! От того, насколько внимательно ты запомнишь все эти правила, зависит правильность ответов!
- В процедуре заполнения бланков могут быть некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования, в случае несогласия с оценкой, ты имеешь право подать апелляцию (в течение двух рабочих дней со дня объявления результата) в конфликтную комиссию.

1. Осуществлять перекрестные движения. Они помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы заставляем включаться в работу оба полушария. Перекрестный шаг выполняется следующим образом: правая рука кладется на левое колено, при шаге левая нога ставится в правую сторону (одновременно). Затем левая рука кладется на правое колено, правая нога ставится в левую сторону. Тело при этом слегка наклоняется.

2. В ситуации, когда нельзя встать и подвигаться, разработаны перекрестные упражнения, которые нетрудно выполнять сидя за партой. Например: правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.

3. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.

4. Упражнение «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

5. Упражнение «Х». Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария. Можно мысленно начертить «Х» на стене и поработать с воображаемым изображением.

## НЕСКОЛЬКО РЕКОМЕНДАЦИЙ ДЛЯ ЗАУЧИВАНИЯ МАТЕРИАЛА

- Главное при заучивании – распределение повторений во времени.
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15–20 минут, через 8–9 часов и через 24 часа. 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).
- 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.
- 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.
- Повторение будет более эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращение к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2–3 минут.
- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

### При подготовке к экзамену:

- Дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и т.д. Можно ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Это может быть картина, коллаж или эстамп).
- Составь план на каждый день подготовки, четко определив, что именно сегодня будешь изучать. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будешь изучать.
- Определи, кто ты по биоритмам: «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально используй вечерние либо утренние часы для подготовки.
- Начинай с самого трудного материала, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и понятен.
- Чередуй занятия и активный отдых (скажем, 40 минут занятий, 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ). Не бойся отвлекаться на прогулку или любимое хобби, чтобы избежать переутомления.
- Соблюдай режим дня, сна и отдыха. Для активной работы мозга требуется жидкость, поэтому полезно пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем делать это на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- Накануне экзамена выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.
- Настраивайся на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайся не замечать, не гони их, но и не «зацикливайся» на них. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

## НЕСКОЛЬКО УНИВЕРСАЛЬНЫХ РЕЦЕПТОВ ДЛЯ БОЛЕЕ УСПЕШНОЙ ТАКТИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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 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 долгое раздумье. 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 учиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков 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 решенном тобой задании), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает 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 очки.
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решать, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключить 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!** Рассчитывай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтишь по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда успеешь набрать максимум очков 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 для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в подборе 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.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнять все задания, но помни, что на практике это нереально. Учтывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.