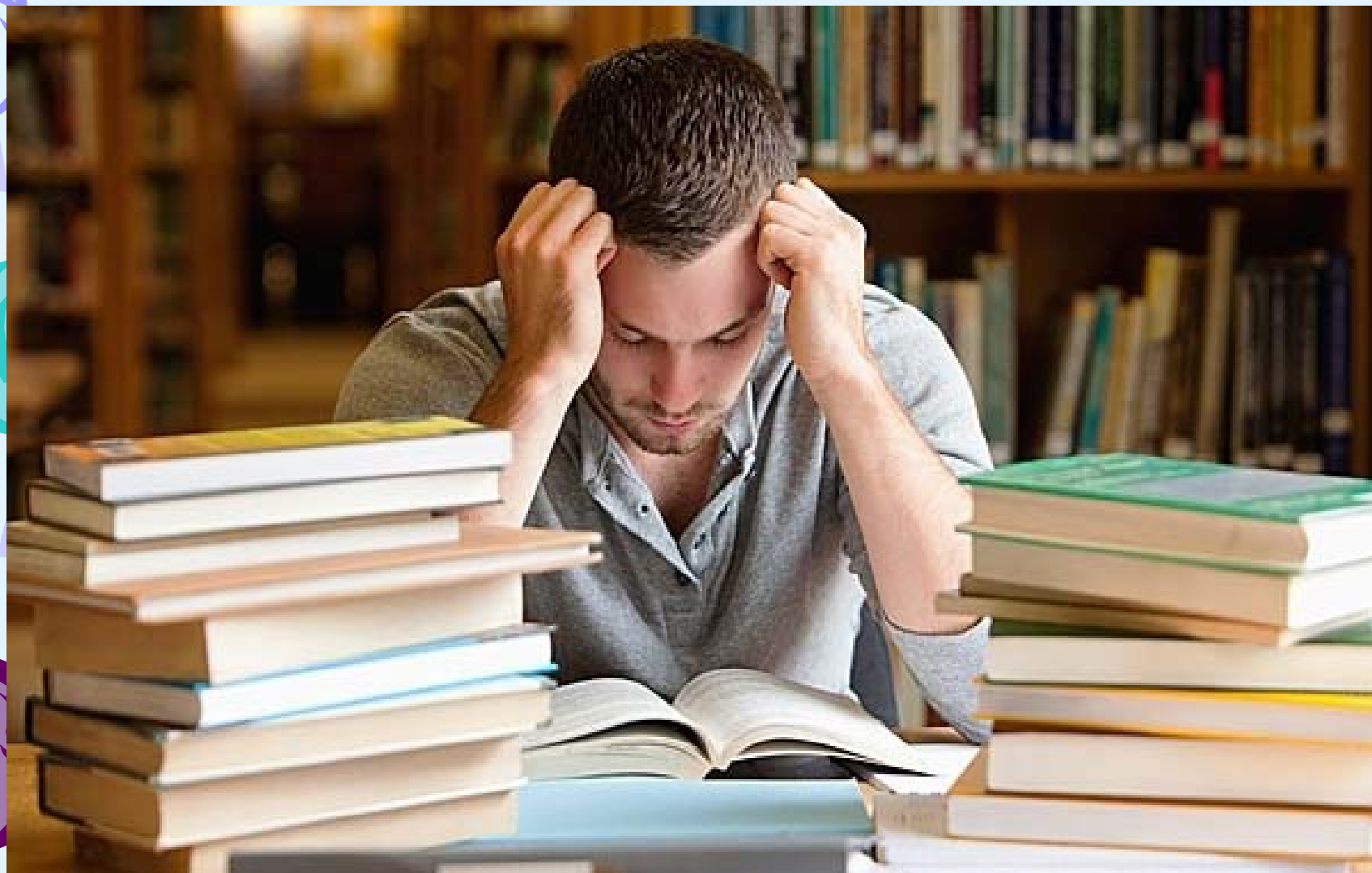


ГОТОВИМЯ К ЭКЗАМЕНАМ



КАК ЛУЧШЕ ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ





**Повторенье-
мать ученья.**

**Один ум
хорошо, а два
- лучше.**

**Век живи – век
учись**

КАК ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

- **Время подготовки к экзамену надо разумно распределить. Не следует заниматься по многу часов без перерывов. Лучше учить блоками - усвоил тему, закрепил ее - и отдохнул. Затем кратко повторил, что заучил, и - за новую тему.**

1

- Сосредоточьтесь на изучаемом материале. Отключите все средства связи. Не откладывайте на потом то, что можно выучить или прочитать сегодня

2

- Прежде чем начать учить какой-то материал, надо его хорошо понять. Бессмысленный, не до конца понятый и осознанный материал вряд ли запомнится

3

- Очень важно настроиться на усвоение материала. От такого настроения (или установки) зависит, как долго будет храниться выученный материал в памяти

4

- Не стоит заниматься и по ночам, наоборот, готовясь к экзаменам, надо хорошо высыпаться, тогда и голова будет работать лучше



Полезные советы

- **За сутки через головной мозг проходит приблизительно 2000 л. крови.**
- **Эмоции и умственная деятельность повышает температуру на 0,1 градус, а сон снижает на 0,3 градуса.**
- **Кровь должна нести достаточное количество кислорода.**
- ***Поэтому Человеку необходимо как минимум 24 часа в неделю быть на свежем воздухе.***



Полезные советы

- Избегать – все вредные привычки человечества - они враги здоровья и снижают память.**
- Регулярно проветривайте комнату, где вы готовитесь к экзаменам**



Полезные советы

Использовать рациональное полноценное питание.

МОЗГ нуждается:

- **в кальции (при нехватке судороги, бессонница);**
- **фосфоре (элемент мысли – в рыбе);**
- **магнии (в зеленых растениях);**
- **глутаминовой кислоте («кислота мысли» - в печени, молоке, пивных дрожжах);**
- **витамины группы В, Р;**
- **жирная рыба и рыбий жир очень полезны т.к. они богаты ДНК, которая является основой для регенерации клеток мозга.**



Полезные советы

- Во время умственной нагрузки должно быть полноценное питание: сыр, мясо, рыба, печень, проросшие зерна пшеницы, яйца, орехи, зелень, фрукты...
- Не употреблять в больших количествах жир, мучнистое, сладкое.
- Не переедать. Переполненный желудок расслабляет и снижает умственную активность.
- «Сытое брюхо к учению глухо».



Полезные советы

- При любом лечении поинтересуйтесь у врача, как данный препарат влияет на память
- Соблюдать режим сна. Вам необходимо спать 8-9 часов, а маленьким детям 9-10 часов



Мнемотехника

- **Формировать сознательное, волевое намерение запомнить.**
- **Проявлять интерес к запоминаемому материалу**
- **Логическая (осмысленная) память в 20 раз эффективнее «зубрежки», поэтому необходимо запоминать осмысленно**



Мнемотехника

- **Физические движения активизируют память.**
- **Умственную деятельность чередовать с физической активностью.**
- **«Повторение – мать учения» и памяти тоже**



Мнемотехника

- **Систематически нагружать и тренировать память при этом она развивается**
- **Избегать отрицательных оценок своей памяти.**
- **Ежедневно в состоянии релаксации заниматься аутотренингом: «У меня отличная память...»**

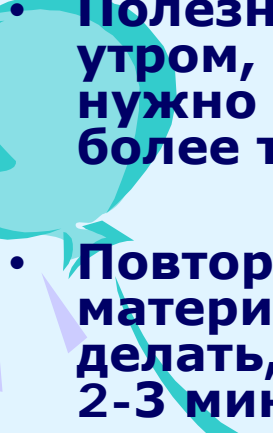
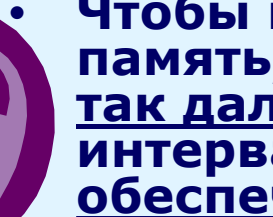


Мнемотехника

- При запоминании использовать рисунки, схемы, модели, планы, таблицы, опоры, ассоциации, классификацию и др.
- Утром легче запомнить и быстрее забыть.
- Вечером запоминать труднее, но память более глубокая и длительная.



Полезные советы

- Главное - распределение повторений во времени.
 - Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
 - Полезно повторять материал за 30-60 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
 - Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами. Обращения 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.
- 
- 

Запоминание на уроке

- **Слушайте внимательно**
- **Стресс во время учебы негативно влияет на процесс подготовки, поэтому сохраняйте спокойствие.**
- **Будьте активны.**
- **Записывайте ключевые пункты каждого урока. Таким образом, во время ответов, вам не нужно будет перелистывать всю книгу, чтобы найти ответ.**
- **Если ваши мысли блуждают во время урока, вы скорее верните себя на урок.**
- **Не паникуйте во время ответов, просто расслабьтесь и вы сможете все вспомнить.**
- **Если это возможно, изучайте материал вместе с друзьями. Вы можете задавать вопросы друг другу, и помогать друг другу. Если вы забыли что-то, не паникуйте просто расслабьтесь и попытайтесь вспомнить. Это помогает, иногда.**
- **Очистите ваш ум. Займитесь чем-то приятным сразу после изучения научного материала.**



Запоминание на уроке

- Большое значение для запоминания имеют наши **чувства и эмоции**.

Старайтесь придавать запоминаемому материалу **положительную**

эмоциональную окраску, вызывая у себя определенные чувства.

Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.

Как лучше запоминать информацию



МЫ ЗАПОМИНАЕМ:

- ➔ 10% из того, что мы ЧИТАЕМ
- ➔ 20% из того, что мы СЛЫШИМ
- ➔ 30% из того, что мы ВИДИМ
- ➔ 50% из того, что мы ВИДИМ и СЛЫШИМ
- ➔ 70% из того, что ОБСУЖДАЕМ с другими
- ➔ 80% из того, что мы ИСПЫТЫВАЕМ лично
- ➔ 95% из того, что мы ПРЕПОДАЕМ кому-то еще .

Уильям Глассер

Спустя 2 недели у нас в памяти обычно остается:



A vibrant field of pink and red cosmos flowers under a clear blue sky. The flowers are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The background is a solid, bright blue sky. The overall scene is bright and cheerful.

**Спасибо
за внимание!**