

Способы подготовки к ОГЭ и ЕГЭ



При подготовке к экзаменам необходимо уделить внимание советам по активизации внимания, тренировать память с помощью специальных упражнений.

Существует множество способов и методик запоминания, среди которых выделяются:

- Авральный способ – «зазубривание» материала в кратчайшие сроки. Минусом такого способа является то, что краткосрочная память не учитывает нюансы науки и на тестировании экзаменуемый не может полноценно дать ответ.

- Снежный ком – трудоёмкий способ подготовки, но более надёжный. Информация накладывается постепенно. Начинает работать долгосрочная память, как следствие, экзаменуемый в полном объёме изучает информацию и показывает более высокие результаты тестирования.

Само запоминание может осуществляться двумя методами:

-Пассивный метод – изучение материала по учебникам и дополнительным пособиям. В процессе подготовки к экзаменам дополнительно можно расклеить информационные таблички по квартире.

-Активный метод – изучение материала при помощи механических, ассоциативных методик. К механической относят записывание, зарисовывание и систематизация материалов. К ассоциативным – запоминание материала на основе сравнения.

Запоминание материала находится в зависимости от внимания, без активизации которого воспринять и зафиксировать нужную информацию просто невозможно.

Концентрация внимания достигается путем:

- положительного эмоционального настроя на выполнение определенной работы;
- наличия определенных знаний, которые служат основой для восприятия нового материала;
- здорового образа жизни (занятий спортом, правильного питания).

Если, готовясь к экзамену, у тебя возникает ощущение, что прочитанный материал не укладывается в голове, то постарайся разобраться, все ли слова и термины в тексте понятны. Если ты встретил незнакомое слово, постарайся разобраться в его значении, чтобы дополнить “пробелы” в знаниях.

Существует интересный метод, позволяющий моментально извлечь нужную информацию из памяти:

- Необходимо соединить кончики пальцев обеих рук;
- Поднять глаза вверх и сделать вдох, во время которого коснуться кончиком языка десны;
- Сделать выдох и вернуть кончик языка в обычное состояние;

- Сделать глубокий вдох.

После выполнения данных действий сразу подумай о том, что хотел вспомнить.

Незаменимым помощником в заучивании материала является хорошая память, которую можно развивать, выполняя специальные упражнения.

• Упражнение на тренировку зрительной памяти

Во время просмотра журнала или чтения книги, выберите картинку. Затем закройте глаза и мысленно рисуйте себе данное изображение во всех подробностях. При этом, стараясь вспомнить, можешь спросить себя:

- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

После того, как вспомнил все детали, открой глаза и посмотри, что оказалось не зафиксировано.

• Упражнение “Вспомнить всё!”

Возьми лист бумаги и запиши на нем информацию, касающуюся, например, всех фильмов, которые просмотрел за определенный срок или дней рождения всех родственников, лучших друзей.

Это задание можно варьировать, используя любую классифицируемую категорию.



**Всероссийский телефон доверия для детей,
подростков и их родителей**

8-800-2000-122

**Телефон экстренной психологической помощи г-
к Анапа**

8-918-316-30-09

Горячая линия здравоохранения

8 -800-2000-366

**Телефон «Доверия» уполномоченного по
правам ребенка**

8-861-268-41-17

Краснодарский телефон кризисной службы

8-800-100-49-94



город-курорт Анапа

Парковая 29

(здание МОУ СОШ 4, 5 этаж)

ppmscentr@yandex.ru

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ И
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ
ПОМОЩЬ, "ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И
КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ"
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Г-К АНАПА**

**Памятка для учащихся
Способы подготовки к ОГЭ и
ЕГЭ**



**город-курорт
Анапа
2017**