

Пора готовиться к ЕГЭ

Верный алгоритм действий:

1. Готовясь к экзаменам, делай упор не на память, а на логику. Умения анализировать, сравнивать, обобщать помогает систематизировать информацию, укладывать ее в блоки. Таким путем усвоенные знания укладываются в долговременную память.

2. Не начинай зубрить материал с первых строк учебника. Ознакомься с вопросами, выстрой между ними связь, выдели основные проблемы.

3. Выбери те места, которые забыты или

нуждаются в дополнении. Уточни их на консультации.

4. Учить надо блоками по теме, выделяя основные разделы и логические связи между ними.

5. Готовься не по одному учебнику. Это разнообразит сам процесс подготовки и поможет лучше запомнить прочитанное, увидеть те моменты, которые были упущены при первом чтении.

6. В последние дни лучше еще раз пролистать пройденный материал, уделяя внимания деталям.

Способы эффективного запоминания

Если тебе необходимо подготовить выступление и выучить материал «на зубок», то современные специалисты уже давно скандируют о неэффективности зубрежки.

Вместо этого они предлагают два других подхода к рациональному повторению изученного материала. Ниже предложены простые методики запоминания в ограниченном временном интервале и если у тебя есть на подготовку много времени.

1. Если есть **два дня** на то, чтобы запомнить прочитанное, лучше повторять материал следующим образом:

первое повторение — сразу по окончании чтения;
второе повторение — через 20 минут после первого повторения;
третье повторение — через 8 часов после второго;
четвёртое повторение — через 24 часа после третьего.

2. Если ваше **время не ограничено** и вы хотите запомнить информацию на очень долгое время, то оптимальными считаются следующие сеансы повторения информации:
первое повторение — сразу по окончании чтения;
второе повторение — через 20-30 минут после первого повторения;
третье повторение — через 1 день после второго;
четвёртое повторение — через 2-3 недели после третьего;
пятое повторение — через 2-3 месяца после четвёртого повторения.

Естественно, что и первый, и второй способ не очень жесткие и их исполнение может быть изменено в зависимости от обстоятельств.

Упражнения для улучшения памяти.

Упражнение 1. (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.).

Посмотри внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закрой глаза и представь себе это изображение во всех деталях. При этом ты можешь задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?
- Если да, как я могу их описать?
- Есть ли растения? Какие?
- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Открой глаза и сравни представленную тобой картинку с ее оригиналом.

Упражнение 2.

Попробуй вспомнить следующую информацию. Запиши то, что вспомнишь. Постарайся затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напиши номера телефонов, которые ты помнишь на память.
- Напиши имена и фамилии своих одноклассников в 1, 3 или 5, 9 классах.
- Напиши названия книг, которые ты прочитал за последний год, и имена авторов.

Это задание можно варьировать: например, попробуй вспомнить домашние адреса своих друзей, почтовые индексы и т.д.

Упражнение 3.

Возьми любой ненужный журнал или газету и подчеркни все встретившиеся в статье буквы А. Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

Упражнение 4.

Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

Помидоры	Подсолнечное масло
Нут (турецкий горох)	Брынза
Чернослив	Ржаные хлебцы
Йогурт	Апельсиновый сок
Кофе	Мука
Чистящее средство	

Упражнение 5.

Вы видите перед собой первые и последние буквы слов. Впишите остальные буквы, чтобы получилось слово.

К	Р
Г	Д
К	Н
Б	Я
З	Н
Т	Р
Р	Т
Н	З
Я	Б
Н	К
Д	Г
Р	К