

## ПРАВИЛЬНО ГОТОВЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ!

Самый распространенный при подготовке среди школьников и студентов способ — оставлять все на последний день и последнюю ночь — является самым непродуктивным, поскольку в результате этого в голове остается такая «каша», что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию. Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение. Читая один раз, Вы «включаете» в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

Рассмотрим несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который Вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

**I способ.** Использование перерывов при заучивании одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем — через 1 час, после — через сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

**II способ.** Организация рационального повторения: Прочитать - повторить; повторить через 10-15 минут; повторить через 8-9 часов; повторить через день.

Полезно повторять материал за 15-20 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 близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

**III способ.** Формула успешного повторения ОЧОГ.

О — ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

Ч — чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

Активно работайте с изучаемым материалом при его чтении: отмечайте главное, делайте заметки, повторяйте текст вслух, а также встречайтесь с одноклассниками или звоните им по телефону для обсуждения возникших вопросов.

Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь всеми мнемоническими приемами: методами опорных слов, содержательными ассоциациями. 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.

Важным условием того, чтобы информация запомнилась быстро и надолго, является наличие интереса к ней. 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.

ЕГЭ (Единый государственный экзамен) и ОГЭ (Основной государственный экзамен) основаны на тестовых технологиях. Тестирование требует специальной предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

Ученые считают, что не только предметная подготовленность является залогом успеха, но повышают эффективность подготовки к экзаменам и психотехнические навыки при обучающем тестировании, что позволяет более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Учебные тестирования и тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл на ОГЭ и ЕГЭ. Во время обучающего тестирования формируются соответствующие

психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, практически не приходится тратить время на понимание инструкции к тестовым заданиям, что позволяет сосредоточиться на содержании задания и подготовке ответа на вопрос!

**Проходите тренировочное тестирование вместе с НМЦ «Аксиома»!**