

## Некоторые закономерности запоминания

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
5. Если работаешь с двумя материалами - большим и поменьше, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

## Условия поддержки работоспособности.

1. Чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырке, свече, стойке на голове, т.к. усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут, (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

## Кинезиологические упражнения

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Удачи на ИГА**

**Отдел психологической службы методического центра  
управления образования Акмолинской области**



***Рекомендации  
об эффективных способах подготовки  
к ИГА.***

2023 г

### **Как подготовиться психологически**

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно справиться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

### **Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

- ✓ посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
- ✓ напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
- ✓ попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (10 секунд), нарисуй квадрат, треугольник сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

### **Режим дня**

Раздели день на три части:

- ✓ готовься к экзаменам 8 часов в день;
- ✓ занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, 8 часов;
- ✓ спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

### **Питание**

Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

### **Место для занятий**

Организуя правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

### **Как запомнить большое количество материала**

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли - это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

### **Как развивать мышление**

1. Хочешь быть умным - научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Развивать мышление - это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

3. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

4. Мышление активизируется тогда, когда готовы стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

5. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой или явления - необходимое свойство мышления.

6. Чем больше число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

7. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления - свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.