

## Сдать ЕГЭ про100: волноваться надо правильно!

Некоторое волнение при подготовке к экзаменам – это нормальное явление. Волнение – это энергетический запас, который важно научиться правильно расходовать.

При подготовке к экзаменам приходится воспринимать и запоминать большое количество информации. Ниже приведены некоторые психологические приемы, которые помогут легче запомнить материал:

1. Вы запоминаете лучше то, что понимаете. Не заучивайте ничего механически, попытайтесь изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.

2. Учите материал до того времени, пока вы его не усвоите и не сможете достаточно удовлетворительно воспроизвести. Повторяйте изученное через день.

3. Вы усваиваете быстрее, если изучаемый материал постоянно проговариваете вслух. Тем самым вносите больше смысла в учебный процесс.

4. Учите материал как нечто целое, а не раскладывая текст на части и каждую часть заучивая отдельно. Абзац легче усвоить, когда вы его проговариваете целиком, а не когда повторяете строчку за строчкой.

5. Позитивная установка стимулирует запоминание. Веру в вашу память можно усилить, если постоянно говорить себе: *"С каждым днем я запоминаю все лучше и лучше"*. Но если вы себе будете внушать, что у вас плохая память, что вы не можете ничего запомнить, что быстро все забываете и т.д., то память «словит вас на слове».

6. Высокая мотивация обучения оказывает большое влияние на память. Информация, которая вам интересна, запоминается быстрее и лучше.

7. Материал усваивается быстрее и сохраняется в памяти на более долгое время, если при его изучении регулярно делать маленькие перерывы. Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно проводить каждые 30 минут короткий перерыв на 2-3 минуты, во время которого можно себя немножко физически встряхнуть – встать, потянуться, сделать несколько несложных физических упражнений. После одного часа занятий нужно сделать паузу более длительную, приблизительно 5 минут. Если работа продолжается многие часы, то после двух часов работы следует делать паузы от 20 до 30 минут, во время которых можно прогуляться, пообедать и т.д. Не стоит во время перерывов смотреть телевизор, так как это будет затруднять процесс усвоения изученной информации.

И, самое главное, во время подготовки к экзаменам поддерживайте свою работоспособность!

Берегите глаза! Если устали глаза, значит, устал и организм. Дайте им отдохнуть. Эффективно выполнение двух простых упражнений:

1. Посмотри попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.); попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);

2. Нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Лёгкого и эффективного обучения!