

## Приемы запоминания

- Очень важно, чтобы повторение было активным и разнообразным. Для этого перед заучиванием ставят разные задачи: придумать примеры, ответить на вопросы, начертить схему и т.д. Многократное распределенное запоминание (распределено во времени, каждое чтение отделено от другого некоторым промежутком времени).
- «Читаю - повторяю» до 1-го правильного воспроизведения.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на «свежую голову».



- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

- Даже если в последнюю ночь перед испытанием возникнет необходимость сократить объем сна, ограничьте употребление чая и кофе, больше пейте молока или сока. Уже давно установлено, что кофе и чай создают видимость поднятия тонуса организма. Они не оказывают стимулирующего действия, а просто блокируют посылку сигналов усталости из клеток организма в мозг.



Центр психолого-педагогической  
реабилитации и коррекции  
АУ «Институт развития образования»  
ул. Рознина д. 42



АУ «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»

# Ты сдашь экзамен!



Слово **экзамен** имеет латинское происхождение. Первоначально термином «examen» называли стрелку весов при взвешивании товаров на рынке. Постепенно словом «экзамен» стали обозначать любую проверку, начиная от испытания на владение каким-либо навыком или профессией и заканчивая проверкой знаний и умений обучающихся.

Единый государственный экзамен – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых Вам еще предстоит пройти.



## **Правила, которые помогут Вам успешно сдать экзамен:**

### **Накануне экзамена**

- Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена, снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
- Смена видов деятельности при подготовке к экзамену. Активное функционирование коры головного мозга человека длится первые 40-50 минут от начала занятий, затем наступает фаза торможения, в этой связи необходимо делать 10-15 минутные перерывы, после указанного времени, иначе материал не усваивается.
- Обильное питье для активной работы мозга: простую или минеральную воду, зеленый чай.



- Полноценное питание при организации режима дня. Включите такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Перед экзаменом съешьте шоколадку.
- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### **Во время экзамена**

- Перед началом работы нужно расслабиться и успокоиться.
- Затем внимательно прочитайте задания и переходите к их выполнению. Если задание вызывает трудности, пропустите его и переходите к выполнению следующего. После выполнения теста вернитесь к трудным для Вас вопросам.

*Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.*