

Педагог-психолог лицея Дорошкова И.А.

Правильно готовимся к ЕГЭ

Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.

Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы) .

Правило V. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило VI. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.

Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы) .

Правило V. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило VI. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

Рациональные приемы запоминания.

Малая мнемотехника.

- 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;
- 2) “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня) ;
- 3) чередовать восприятие и воспроизведение;
- 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:
 - узелки на память,
 - подчеркивание,
 - ассоциировать с предметами.
- 5) обусловливание, оно может быть:
 - ситуативное (учите в одной и той же обстановке) ,
 - ритмическое (учите в одном и том же темпе) ,
 - эмоциональное (музыка) .
- 6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает) ;
- 7) вербализация образов (проговаривание, сравнение.)

Большая мнемотехника.

- 1) версификация (запоминание в стихах) ;
- 2) криптографирование (перекодирование) ;
- 3) выделение логических структур (что главное, в чем суть) ;
- 4) отделение знания от незнания;
- 5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;
- 6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу) .

Рациональные приемы запоминания.

Малая мнемотехника.

- 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;
- 2) “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня) ;
- 3) чередовать восприятие и воспроизведение;
- 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:
 - узелки на память,
 - подчеркивание,
 - ассоциировать с предметами.
- 5) обусловливание, оно может быть:
 - ситуативное (учите в одной и той же обстановке) ,
 - ритмическое (учите в одном и том же темпе) ,
 - эмоциональное (музыка) .
- 6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает) ;
- 7) вербализация образов (проговаривание, сравнение.)

Большая мнемотехника.

- 1) версификация (запоминание в стихах) ;
- 2) криптографирование (перекодирование) ;
- 3) выделение логических структур (что главное, в чем суть) ;
- 4) отделение знания от незнания;
- 5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;
- 6) дидактический прием (изучили раздел, придумали