

Методы активного запоминания



* Метод ключевых слов

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить одно-два главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить — как вспомнится вся фраза. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из которых выделяется минимальное количество ключевых слов: их необходимо связать между собой и запомнить

* Метод повторения (И.А.Корсаков)

- 1-й день – 2 повторения
- 2-й день – 1 повторение
- 3-й день – без повторений
- 4-й день – 1 повторение
- 5-й день – без повторений
- 6-й день – без повторений
- 7-й день – 1 повторение

* Комплексный учебный метод

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т.д.

* Зубрёжка

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно не идет! В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

- повторить про себя или вслух, то что нужно запомнить
- повторить через 1 секунду, 2 секунды, 4 секунды
- повторить, выждав 10 минут
- повторить через 2-3 часа (для перевода в долг. память)
- повторить через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долг. памяти)

Как управлять своими эмоциями

1. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют
 2. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
 3. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
 4. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.
- Упражнение «Концентрация на слове». Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это будет имя близкого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произнесите первый слог на вдохе, а второй на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, отныне оно станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Упражнения, позволяющие справиться с волнением, беспокойством или страхом.

Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад.

Разгиб

Исходное положение: лежа, сидя или. Глубоко вздохнуть и на глубоком выдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на выдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

Распальцовка

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторить несколько раз.

Жмурка-гаращик

Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

Дыхательные упражнения для снятия стресса

1. Медленные вдох и выдох. Для начала сделайте медленный вдох, считая при этом до 4, потом, когда Вы досчитаете до 4, задержите дыхание секунд на 5-6 и медленно выдохните. Повторите данное упражнение раз 5 – 6. Так же данное упражнение Вы можете делать перед сном для того, чтобы потом было легче заснуть.

2. «Дыхание» животом. Первое, что нужно сделать – это сесть в удобное для Вас положение. Выпрямить спину и приподнять подбородок чуть вверх. Сделайте медленный полный вдох через нос так, чтобы сначала наполнить воздухом живот, а затем грудную клетку. Ненадолго задержите свое дыхание. Дальше уже на выдохе сначала расслабляйте и опускайте грудь, а потом уже слегка втягивайте живот. Выполните 10–15 циклов, стараясь при этом сделать как можно глубже вдох.

3. Вдох и выдох через разные ноздри. Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.



Как подготовиться к сдаче экзамена

Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.



Можно ввести в интерьер комнаты **желтый** и **фиолетовый** цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план занятий. Для начала определи, кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.

Начни подготовку с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы. Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.

Выполняй как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий. Постарайся каждый день, отведенный на подготовку, выделять немного времени на **занятия, которые приносят радость, удовлетворение.**

Накануне экзамена не переутомляйся. Вечером прекрати подготовку, прими душ, прогуляйся. Постарайся выспаться, чтобы встать бодрым и отдохнувшим.

Питание

Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами. Правильные продукты помогают лучше сосредотачиваться днём и спать ночью, а также снижают уровень тревоги. Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина.

Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (снижает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт витамина С).

Хорошее настроение поддержат шоколад и «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.

В период подготовки к экзаменам: мед, сухофрукты, зелень, капуста, свекла, морковь, хлеб с отрубями, горох и фасоль, различные морепродукты.

Утром перед экзаменом необходимо принять пищу с высоким содержанием легкоусвояемого белка и клетчатки - яйца, фасоль, овсянку (геркулес) с мёдом или мюсли. Если эмоциональное состояние не позволяет съесть полноценный завтрак, то можно съесть бананы, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль.

Непосредственно перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит негазированная натуральная минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.



Упражнения для снятия напряжения

На зону ног и бедер

1. Сядьте на удобный стул, не скрещивая ног, ступни на полу. Расстегните слишком тесную одежду и не напрягайте ноги.
2. Вытяните пальцы ног вперед, напрягая мышцы стоп и икр. Сохраняйте такое положение в течение 10 с, затем мгновенно расслабьтесь. Сосредоточьтесь на приятном чувстве расслабления. Повторите 3–5 раз.
3. Опираясь пятками на пол, отгибайте пальцы ног вверх, напрягая мышцы ступней и голеней. Выдержите так 10 с, а затем на 10 с расслабьтесь. Повторите 3–5 раз. Попробуйте почувствовать приятные ощущения от расслабления.
4. Поднимите ноги сантиметров на 10 над полом, сгибая пальцы ног к себе (как в предыдущем упражнении). Теперь будет работать новая группа мышц – мышцы бедра. Оставайтесь в таком положении 10 с, а затем расслабьтесь, позволяя ногам «упасть». Повторите 3–5 раз. Ваши ступни, голени и бедра должны согреваться при расслаблении.

Для глаз

1. Голову держите прямо. Поморгайте, не напрягая глазные мышцы, на счет 10–15.
2. Не поворачивая головы (голову держите прямо), с закрытыми глазами посмотрите направо на счет 1–4, вниз на счет 1–4 и переведите взгляд прямо на счет 1–6. Повторите 3–4 раза.
3. Посмотрите на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25–30 см, на счет 1–4, потом перенесите взгляд вдаль на счет 1–6. Повторите 4–5 раз.
4. В среднем темпе проделайте 3–4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотрите вдаль на счет 1–6. Повторите 1–2 раза.

Главное, быть уверенным в себе, отдохнувшим и позитивно настроенным, а все остальное — тебе по плечу 🙌