

## Методы запоминания

1. **Метод ключевых слов** – применяется для запоминания длинных текстов. Для этого текст разбивается на разделы. В каждом из них выделяются основные мысли, минимальное количество ключевых слов, которые надо связать между собой и запомнить. Таким образом, складывается «скелет» текста, при помощи которого можно воспроизвести весь текст.

2. **Метод 6 вопросов** – кто? что? когда? почему? где? как? При работе с текстом необходимо задавать все эти 6 вопросов, полученные ответы иногда записывать на бумаге.

3. **Метод И.А. Корсакова** - повторить информацию в течение 20 секунд после ее восприятия, так как самая большая потеря информации идет в начале запоминания. Промежутки между повторениями удлиняются, но число повторений такое, чтобы информация не забылась

1-й день - 2 повторения;

2-й день - 1 повторение;

3-й день – без повторения;

4-й день - 1 повторение;

5-й день – без повторения;

6-й день - без повторения;

7-й день - 1 повторение.

## 4. Методы запоминания цифр

- вербальный код (людям с преобладанием слуховой памяти) – составлять рифмы, каламбуры: ноль-моль; один - блондин; два-дрова; три-осетрина; четыре черт в тире; пять – пятка; шесть – шерсть; семь – семья; восемь –осень; девять –дева; десять –деспот;

- визуальный код (людям с преобладанием зрительной памяти) ноль-круг; два - близнецы; три-треугольник; четыре-квадрат; пять – пальцы рук; восемь – песочные часы; девять –улитка ;  
- свободные ассоциации – запоминать, используя даты исторических или личных событий.

## Приемы работы с запоминаемым материалом

- группировка – разбивание материала на группы (по смыслу, ассоциациям);

- план - выделение опорных пунктов, которые служат опорой для остального текста (тезисы, цифры);

- классификация – распределение по классам, группам на основе определенных общих признаков;

- схематизация – построение графических схем;

- ассоциации – установление связей по сходству или противоположности.

**Упражнение для снятия стресса.** (Можно делать в любом месте).

Необходимо сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить вместе ноги и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдохе (выдох длиннее вдоха).

2. Закройте глаза, посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1, представляйте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывайте по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный счет, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, потом до 30 и так до 50.

Используя полученные сегодня знания, я желаю вам стать сильными и уверенными в себе.



ЦИФРОВОЕ  
АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Центр детского творчества  
города Фурманова

## СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

## ЭКЗАМЕН БЕЗ СТРЕССА





**Диетическое меню**  
**для улучшения памяти:**  
 способствует обмену веществ в организме и улучшает питание наизусть;

...кому надо удерживать в памяти большое количество текста, поэтому любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Достаточно выпивать 1 стакан сока и благодаря большому количеству витамина С вы будете на высоте;



...энергии для ...  
 ...йти за счет высокого ...  
 ...ислот, достаточно

Для сохранения сил и работоспособности нужно организовать правильное питание, нельзя садиться за руль с пустым желудком, поэтому важно употреблять продукты, которые имеют и продукты.



**2. Для концентрации внимания:**  
 креветки – снабжают мозг важными жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть, достаточно 100 г в день. Но солить их надо только после кулинарной обработки (варки);  
 орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют мозг, особенно при длительной нагрузке (доклад, конференция, поездка за рулем);  
 лук – помогает при умственном переутомлении или психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом (половина луковицы в день).

**3. Для заучивания материала:**  
 - капуста – снимает нервозность;  
 - лимон –освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С;  
 - черника – способствует развитию мозга, есть свежие ягоды и  
 - бананы – содержат серотонин, необходимое мозгу, чтобы «Вы счастливы»;  
 - клубника – быстро нейтрализует отрицательные эмоции(150г/день)  
 Накануне экзамена прекратить занятия в середине дня, вовремя лечь спать.  
 Не прибегать к успокоительным средствам, так как таблетки могут привести к обратному эффекту.



## Основные правила для снятия нервного напряжения

- 1. Научитесь сбрасывать напряжение** – навыки аутотренинга (я спокоен, у меня все получится, я хорошо знаю материал).
- 2. Давайте отдых своей нервной системе** – в конце каждого часа отдыхать 5 минут, хороший ночной сон, а при необходимости кратковременный дневной (до 30 минут).
- 3. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными:**
  - Упражнение «Якорь». Приняв удобную позу, вспомните ситуацию, в которой испытывали ощущение радости. Надо воспроизвести ее в воображении, запоминая чувства, которые при этом возникли. При этом крепко соединяя большой и указательный палец, повторить несколько раз. Выработывается своеобразный рефлекс, в дальнейшем сжимая пальцы, можно вызвать у себя ощущение радости и подъема произвольно, например, во время подготовки к экзаменам.
  - Упражнение «Стряхни» - помогает избавиться от неприятных эмоций. Встаньте и начните отряхивать ладони, локти, плечи. При этом представляйте, как все неприятное – мысли, заботы – слетает с вас. Потом отряхните свои ноги – с носков до бедер. И потрясите головой. Весь неприятный груз с вас спадает, и вы становитесь бодрее и веселее.
- 4. Предвосхищение событий** – создание ситуации, максимально приближенной к экзамену. (Вспомните, как вы ощущали себя на контрольной работе, на пробном экзамене). Таким образом, это состояние уже будет знакомо.
- 5. Разговор об экзамене** – тревогу вызывает не само событие, а мысли о нем, неопределенность. Чтобы снизить тревожность, можно поговорить с самим собой (родителями, друзьями) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.