Нас ждут экзамены...

Нас ждут экзамены...

Выполнила презентацию Серебрякова В.Н. (ГБОУ СОШ №160)

Верите ли Вы, что

1. желтый и фиолетовые цвета способствуют повышению интеллектуальной активности
2. ваш ответ на экзамене должен быть кратким, но содержательным
3. накануне экзамена вечером надо повторить все вопросы
4. одежда, в которой Вы идёте на экзамен, должна быть удобной и не вызывающей
5. надо отвечать на те вопросы, в знании которых вы сомневаетесь
6. когда вы видите новое задание, надо забыть все, что было в предыдущем.
7. не следует доверять своей интуиции
8. вспоминая предмет, надо вспоминать его детали
9. после математики лучше учить историю, после химии – литературу.
10. у Вас хорошая память
11. у Вас лучше развита слуховая память
12. у Вас лучше развита зрительная память
13. повторяя, нужно заглядывать поминутно в книгу, чтобы больше припомнить
14. во время подготовки к экзамену надо питаться три раза в день

Откройте текст. Работая с ним, ставьте карандашом на полях:

- «+» - если то, что вы читаете, соответствует тому, что вы знаете
- «-» - если это противоречит тому, что вы знали или думали что знаете
- «v» - информация для вас была новой
- «?» - информация непонятна или вы хотели бы получить более подробную информацию по данному вопросу

«+»	«-«	«v»	«?»

Проверка зрительной памяти.

- Внимательно прочитайте слова, записанные на доске. Запомнившиеся слова запишите вместе с порядковым номером. Слова, написанные вместе с порядковым номером, оцениваются в 10 баллов. Слова, написанные без порядковых номеров, оцениваются в 5 баллов.

Проверка зрительной памяти.

1. зима
2. заповедник
3. малина
4. ответ
5. буфет
6. магазин
7. василек
8. анализ
9. ежевика
10. водопровод

При хорошей зрительной памяти

1. Подчёркивать опорные (ключевые места)

2. Фиксировать их на маленьких карточках

3. Составить план

4. Составить опорную схему или таблицу

5. Закрыть глаза и мысленно воспроизвести то, что запоминалось

6. На карточки крупно , разными цветами выписать основные понятия или формулы, развесить их по стенам, чтобы они всегда были перед глазами

Если память слуховая

1. Читайте вслух

2. Начитайте трудный материал на аудио-кассету и периодически прослушивайте

3. При чтении и прослушивании чётко проговаривать слова с небольшими паузами.

4. Приучить себя пересказывать вслух, но не заучивайте наизусть

5. Можно попытаться зарифмовать трудное в небольшие стихотворения или присказки

При моторной памяти

Если больше развита моторная память, то кратко конспектируйте изучаемый материал, можете написать шпаргалки.

Питание

1. Четырёхразовое, богатое витаминами
2. Предпочтение молочным продуктам, овощам, фруктам
3. Включить в питание белок (мясо и рыбу)
4. Не питаться всухомятку и на скорую руку
5. Улучшает память морковь с растительным маслом
6. Каждый день половинку репчатого лука (улучшает снабжение мозга кислородом)
7. Пить травяные чаи
8. Лимон освежает мысли за счёт витамина С
9. Капуста снимает нервозность
10. Банан поддержит хорошее настроение

Рефлексия

Написать синквейн

Правила написания синквейна:

1-я строка – название синквейна – одно слово, обычно существительное, отражающее главную идею;
2-я строка – два прилагательных, описывающих основную мысль;
3-я строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы;
4-я строка – фраза на тему синквейна;
5-я строка – существительное, связанное с первым, отражающее сущность темы.