

Готовимся к сдаче ЕГЭ



Сегодня

МОСКВА


НТВ

Подготовка к экзамену



Что учить?

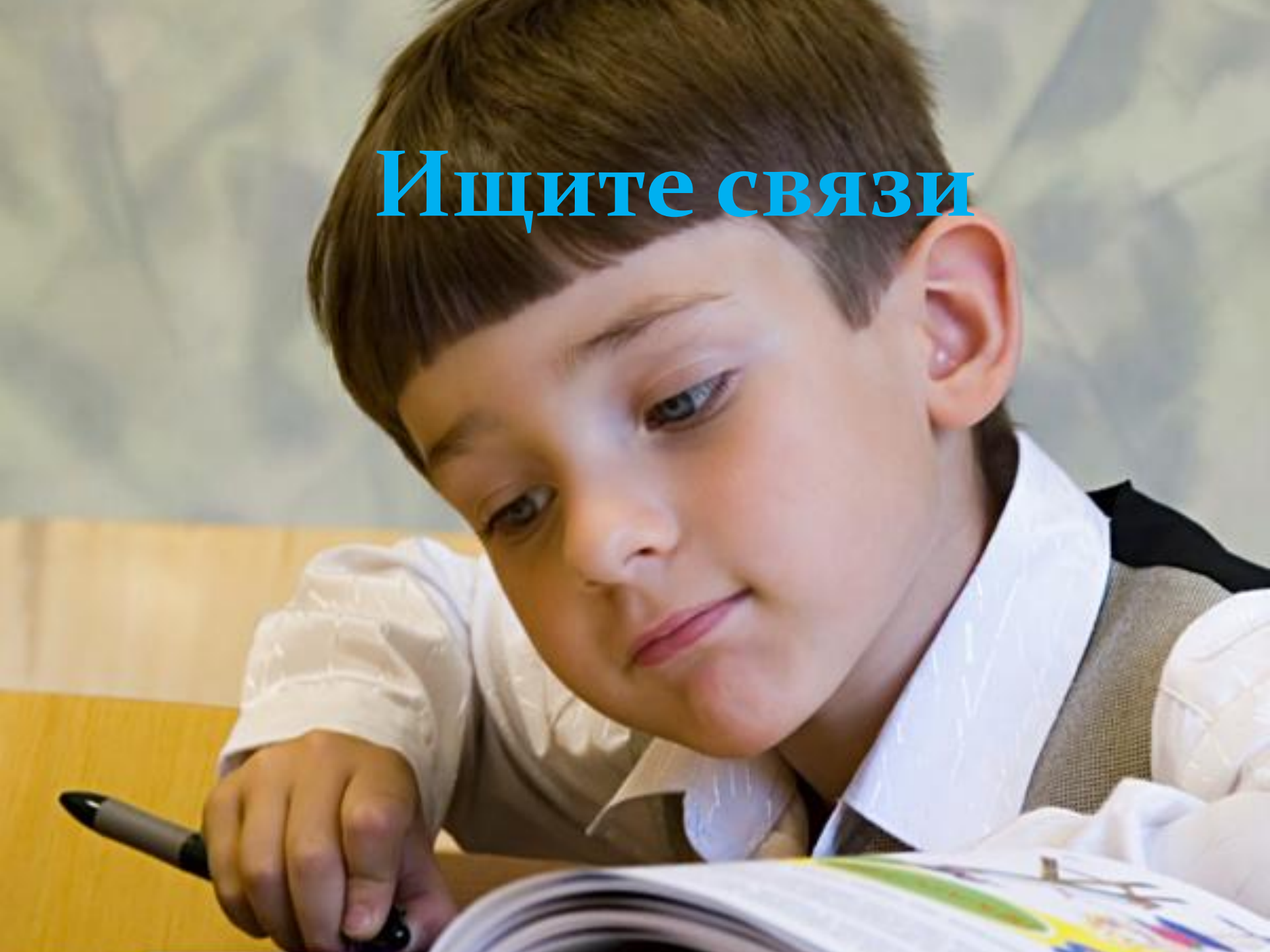
- Прежде, чем что-то учить, надо определиться с теми источниками, которые Вы используете. Обычно информации либо слишком много, либо слишком мало. Середина бывает редко.
- В первом случае советуют не нагружаться, из кипы учебников выбрать один-два. Если есть возможность использовать видео-аудио материалы - сделайте это, потому что они лучше запомнятся.
- Репетитор - это конечно, хорошо, но отличается он тем, что стоит денег. Но если денег нет - это тоже не конец света. Да, надо сесть и постараться разобраться во всем самому. К репетитору, к знакомому отличнику(це), к преподавателю лучше приходить с конкретным вопросом или с конкретной темой, которая непонятна. Этим вы сэкономите и свое и его время.
- Интернет при подготовке лучше пользоваться когда знаешь, ЧТО нужно, иначе процесс поиска информации займет больше времени, чем ее усвоение.

A young man is sitting at a desk in a dimly lit room, illuminated by a desk lamp. He is looking down at an open book, with his head resting on his hand, appearing tired or stressed. The desk is cluttered with several books and papers. One book in the foreground has the word "физика" (physics) on its cover. Another book has "11-01" and "Физика" visible. The overall atmosphere is one of intense study and fatigue.

Как лучше запомнить Материал

- Психологи раскрыли секрет магической «семерки» (семь бед – один ответ; семеро одного не ждут; семь раз отмерь – один раз отрежь и т. д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. Причем семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.
- Поэтому, если подлежащего заучиванию материала очень много, лучше разбить его на большие смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. И еще один вывод следует из этого правила: смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.
- Можно писать шпаргалки! Во время написания шпаргалок Вы еще раз прорабатываете материал. Но пользоваться ими не нужно. Когда в кармане лежит такая "горящая" бумага - голова работает плохо. Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать и оставить дома.

Ищите связи



- В материале могут быть следующие связи:
- а) **смысловые.** Текст, в котором одна мысль логически предопределяет следующую за ней, запоминается сравнительно легко. Поэтому с самого начала постарайтесь понять смысл текста, увидеть логические связи между абзацами, параграфами, главами;
- б) **структурные.** Психологические эксперименты показали, что при запоминании логически не связанных между собой слов (терминов, иностранных слов) важное значение имеет их расположение на листе, объединение в группы (например, цифр в номере телефона) и даже в какие-либо фигуры. Подчеркивайте, обводите нужное, используйте сокращения, группируйте слова, которые начинаются с одной буквы.



Используйте ассоциации

- Приемы произвольного запоминания можно разделить на две группы: (а) основанные на выявлении внутренних связей, существующих в самом запоминаемом материале, и (б) основанные на привнесении извне в запоминаемый материал искусственных связей. Последние называются мнемоническими и применяются в тех случаях, когда трудно выявить внутреннюю структуру материала.
- Здесь мы рассмотрим два мнемонических приема: локальной привязки и словесных посредников. Метод локальной привязки, или «метод мест», состоит в построении для запоминаемого ряда объектов другого ряда - опорного, состоящего из хорошо знакомых или легко заучиваемых объектов. Последовательность объектов в опорном ряду организована так, что жестко предопределен порядок их перечисления. На практике таким опорным рядом может служить последовательность комнат в своей квартире, домов на своей улице и т.д. Человек сначала заучивает опорный ряд, а затем использует его элементы, чтобы сопоставить с ними элементы заучиваемого ряда.
- Итак, если в заучиваемом материале мало внутренних связей - оглянитесь вокруг. Представив в памяти обстановку, в которой вы учили материал, вы припомните и его, потому что полученные одновременно впечатления имеют свойства вызывать друг друга.



Как повторять?

- Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и т.д.
- Таким образом, вам необходимо разбить большой текст не более чем на 7 частей, связать эти части между собой, выделить опоры (слова и стоящие за ними мысли) и заучить их, повторяя по вышеприведенной схеме.

КОНСПЕКТИРОВАНИЕ



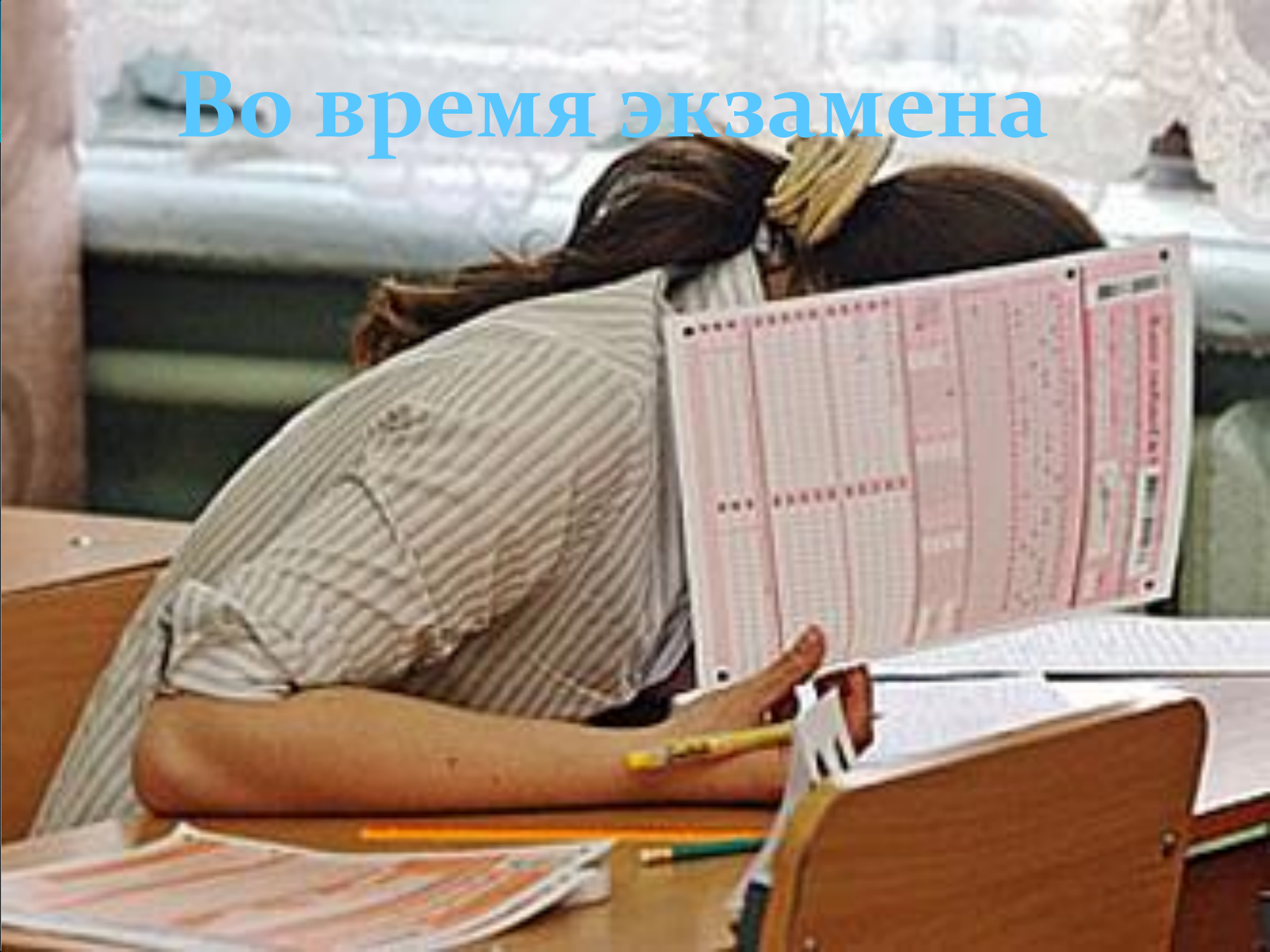
- Оказывается, текст можно очень сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи. .



*НАКАНУНЕ
ЭКЗАМЕНА*

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

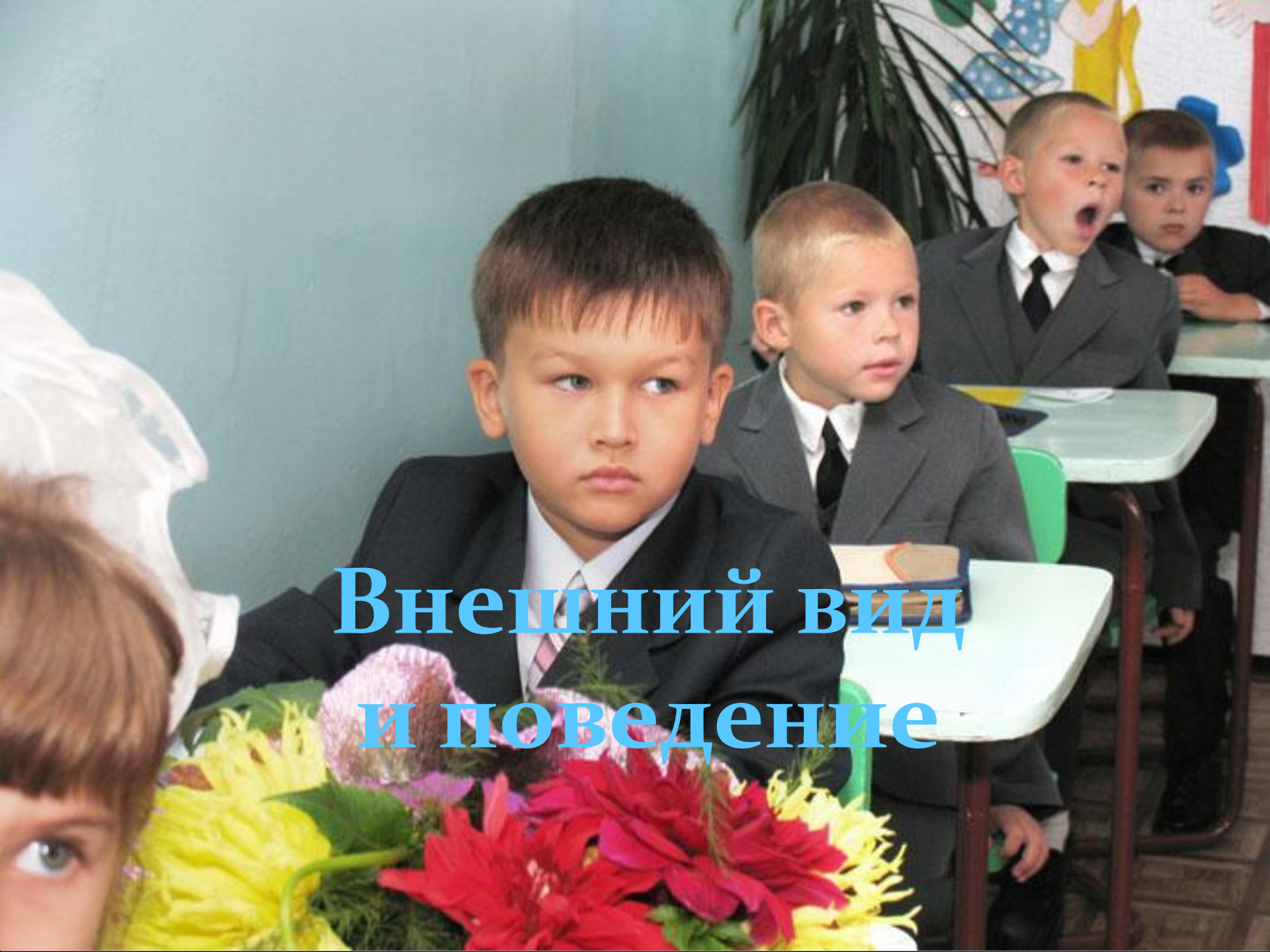
Во время экзамена



- - Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- - Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- - Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- - Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- - Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки. ·

- - Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- - Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- - Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- - Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

A photograph of young boys in school uniforms sitting at desks in a classroom. The text "Внешний вид и поведение" is overlaid in blue. The boys are wearing dark suits with white shirts and ties. One boy in the background has his mouth open as if speaking or shouting. In the foreground, there are large, colorful flowers (yellow, red, and pink) and the head of a girl with brown hair is visible on the left side.

**Внешний вид
и поведение**

- Какой бы спортивный стиль вы не предпочитали - на экзамен лучше приходить в строгом костюме с пиджаком ("Экзамен для меня - всегда праздник, профессор!") и стараться сохранять серьезность.
- Важно сохранять спокойствие и уверенность!

- – «Стресс – это не то, что с Вами случилось, а то, как Вы это воспринимаете». (Г.Селье)
- – «Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход» .(Д. Карнеги).
- В ваших силах справиться со стрессом!

