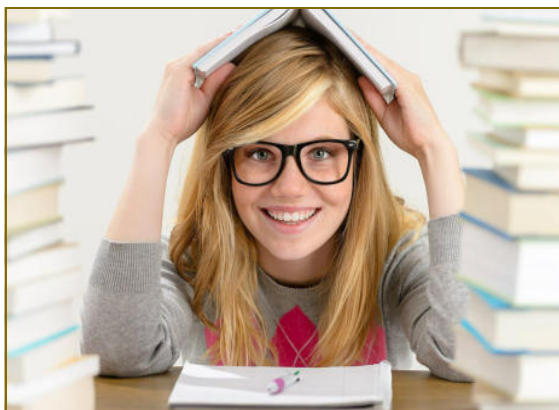


## Подготовка к ОГЭ и ЕГЭ при карантине.

К экзамену учащиеся запоминают много текстового материала, формул, графиков, правил. Очень важно понять, какой способ запоминания подходит каждому из вас, как можно помочь себе запомнить то, что обычно запоминается с трудом.

Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приемы (приемы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним. Искусство хорошего использования памяти состоит в умении удачно выбирать такие знаки.



Дополнительную информацию и консультацию по этой и интересующим темам вы можете получить по телефону:

89140262100

Миронова

Мария Владимировна  
педагог-психолог старшего звена школы.

Обратите внимание на:

- Соблюдение режима дня.
- Ограничение использования мобильных телефонов в учебных целях.
- Помните о физических нагрузках, зарядке.
- Для успеха в первую очередь важно спокойствие.

## *Приемы работы с запоминаемым материалом*

- **Группировка** — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.).
- **Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
- **План** — совокупность опорных пунктов.
- **Классификация** — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- **Структурирование** — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- **Схематизация (построение графических схем)** — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- **Серийная организация материала** — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, по времени, упорядочивание в пространстве.
- **Ассоциации** — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

*Самое главное в процессе подготовки к экзаменам, а тем более во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закончится. Важно, чтобы Вы вставали и ложились в привычное время, не оставаясь в кровати большую часть дня.*

