

Способы подготовки к экзамену



Ритм дня. Не забывайте о биологических особенностях организма – человек может быть «совой» или «жаворонком».



Питание школьника. Питание должно быть трёх-четырёх-разовое, калорийное и витаминизированное. Мёд, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи и фрукты – обычное здоровое питание.



Очень полезны бананы – «антистрессовый» фрукт, богатый веществами и способствующий выведению из организма гормона стресса - адреналина.



Психологические закономерности изучения экзаменационных билетов.



Так называемый «Фактор края».

Запоминается лучше всего то, что написано в начале и в конце текста. Середина обычно быстро «вылетает» из головы. Поэтому при запоминании и повторении нужно уделить особое внимание середине текста.



Повторять следует не механически, а «с умом», вдумываясь, вникая в содержание, сосредотачиваясь на смысле.



После «закачивания» в мозг информация, если её не повторить, теряется в первые 10 часов на 20-30 %.

Чтобы этого не случилось, нужно:

прочитать текст, повторить его 2 раза,

через 8-10 часов – 4 раза,

через сутки – 1 раз.

Только после такого натиска можно быть уверенным, что информация прочно «осела» в голове.



Учитывать особенности памяти (слуховая или зрительная).
Диагностические данные находятся у психолога.

НИ ПУХА,



НИ ПИРА!