

Приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности учеников



Учитываем законы памяти при подготовке к экзаменам

При подготовке к экзаменам помни, что **средний объем нашей оперативной памяти при одновременном восприятии около 7 объектов (лиц, предметов)**. Зная это, не учите за один присест более 7 дат, определений, формул.

Давно замечено, что **лучший способ забыть только что выученное – попытаться сразу же запомнить нечто похожее**. Поэтому, не учите вопрос о Куликовской битве сразу после темы о Ледовом побоище. Не учите физику после математики, а историю после литературы. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайтесь ориентироваться во времени и распределять его. **Обязательно возьмите часы на экзамен**.

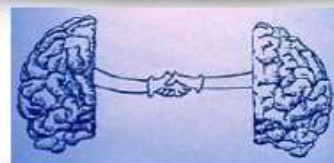
Сокращай информацию, которую надо запомнить. Лучше пожертвовать деталями, но не упустить главное. Запоминай основное: даты, имена, термины и формулы. Готовься так, чтобы обязательно знать «скелет» твоего ответа. «Мышцы», «кожу» вы нарастите за счет умения рассуждать, выстраивать логические связи и определенного словарного запаса.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, например, 40 минут для занятий, затем 10 минут для перерыва – это классический вариант. **Обязательно пиши шпаргалки**. Даже если не возьмете их на экзамен. Готовые «шпоры» читайте вслух, так Вы заставите работать несколько разновидностей памяти:

- зрительную, когда пишете и читаете шпаргалки;
- слуховую, когда поговариваете ответы вслух.

Вы боитесь, а вдруг родители подумают, что их ребенок свихнулся и доказывает сам себе теорему Пифагора. Ничего, зато после сдачи экзамена Вы сможете отпроситься на любую вечеринку со словами: «Мама, ты же видела, у меня крыша чуть не поехала, когда я готовился, теперь мне надо отдохнуть».

Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария



- В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.
- Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.
- Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.



Это упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам

- Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.
- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колени чуть выше, чем обычно.
- **Можно сделать это сидя**, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.
- Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.
- **Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**



Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- Во время экзамена целесообразно повесить изображение крест на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



Зевота – зарядка для мозга!



- Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**
- Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.
- Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.
- **Как правильно зевать?** Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

В ситуации экзамена

если начинаете чувствовать усталость или терять самообладание, можно выполнить комплекс упражнений прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих:

Для рук

- сжать кисти рук в кулак, разжать
- максимально растопырить пальцы рук, расслабиться

Для ног

- упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение
- упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение

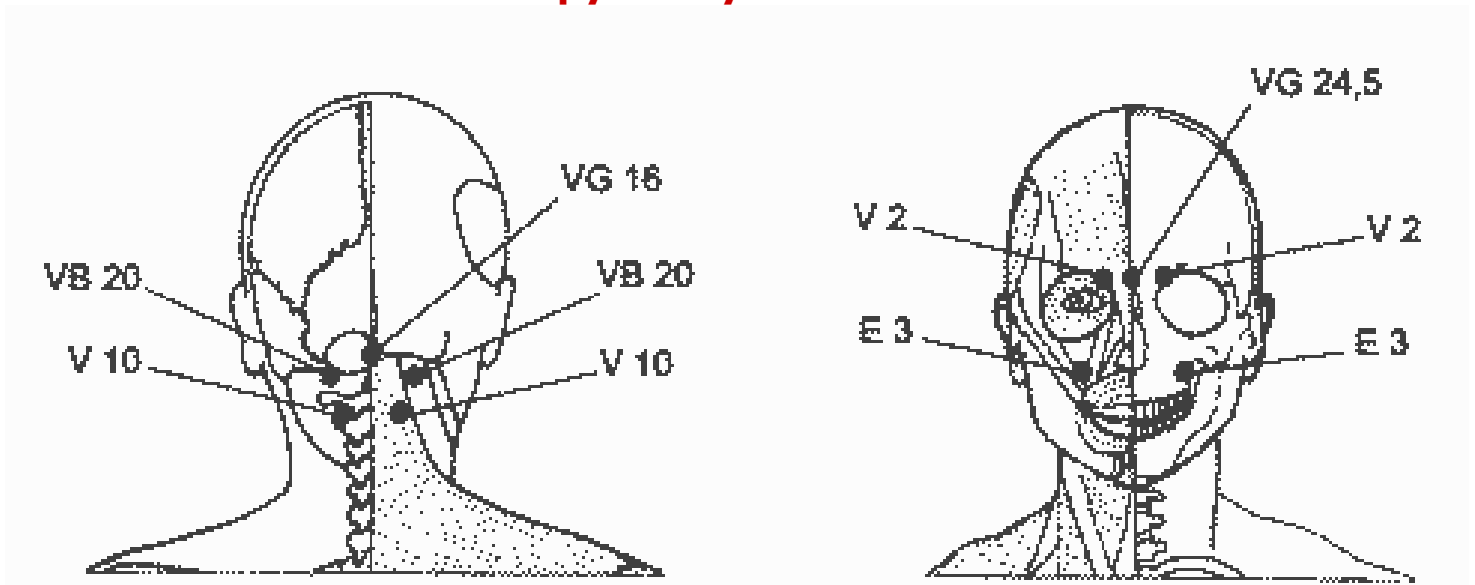
Для лица

- собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться
- крепко зажмуриться на несколько секунд, расслабиться

Для спины и плечевого пояса

- поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

Чтобы значительно продлить свою работоспособность массируйте нужные точки



Работоспособность мозга зависит от питания!

На подготовку к экзаменам затрачивается очень много энергии. Энергию мы получаем из двух источников: сна и пищи. Хотя масса человеческого мозга составляет всего 2–3% от массы тела, мозг «забирает» 20% всей энергии, получаемой из пищи. Таким образом, то, что мы едим, прямо влияет на работоспособность нашего мозга.