ЗАКОНОМЕРНОСТИ ЗАПОМИНАНИЯ.

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее.

Чем короткое изречение. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Распределенное заучивание лучше концентрированного, лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу. Чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее. Из двух материалов, большего и меньшего, разумнее начинать с большего. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Как запомнить большее количества материала.

1. Составить план работы.

2. Просыпаться пораньше и посвящать утренние часы учебе. Наиболее благоприятное время для усвоения материала с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18, утреннее время лучше использовать на самый сложный материал.

3. Для лучшего усвоения материала желательно повторить его 4 раза:

Просмотр материала - общая ориентировка;

Выявление основных идей текста и их взаимосвязи;

Повторение наиболее существенных фактов;

Составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему.

4. Изучать материал желательно с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. 5. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. - перерыв. 6. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, в начале вспомнить, и обязательно кратко записать все, что вы знаете по этому вопросу.

7. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью и подробно рассказать родителям, друзьям - это поможет лучше усвоить материал, снять стресс.

8. Не повторять билеты по порядку. Лучше написать номер на листочке и тянуть, как на экзамене.

9. Пересказывать материал перед зеркалом. При этом следите за своей позой, мимикой, жестами, голосом. Ваша речь, весь ваш вид должен выражать уверенность в себе и своих знаниях. 10. Приходить на консультации с собственными конкретными вопросами. Это позволит вам "залатать дыры".

11. Оставить один день перед экзаменам на то, чтобы повторить планы ответовЧто делать, если устали глаза.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если у ребенка устали глаза, значит, устал и организм и ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Чтобы глаза отдохнули нужно выполнить два любых упражнения: посмотреть попеременно вверх - вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек.) написать глазами свое имя, отчество, фамилию попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом на листе бумаги (20 сек.) нарисовать квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.

Как поддержать работоспособность.

Необходимо чередовать умственный и физический труд., делать гимнастические упражнения, отдавая предпочтение кувыркам, стойке на голове, т. к. усиливается приток крови к клеткам мозга Береги глаза, делай перерыв каждые 30-40 минут - минимум телевизионных передач!!!

Как можно поддержать ребенка в период экзаменов?

Очень важно оказать помощь в организации режима дня, ведь дети зачастую пренебрегают простыми гигиеническими правилами. Например, они часто волнуются, так как им кажется, что объем материала очень велик и они не успеют все выучить к экзаменам. Для того чтобы эта задача стала для детей более реальной, мы можем оказать им помощь в распределении учебного материала по дням, в определении ежедневной нагрузки, в составлении плана. Составление плана помогает также справиться с тревогой: ребенок понимает, что успеть выучить весь учебный материал вполне реально, у него достаточно времени для этого. Часто дети не могут сделать это сами, и наша помощь может быть как нельзя кстати.

Как можно составить план работы? Вместе с ребенком подсчитаем, какое количество материала ему нужно выучить: сколько параграфов учебника или экзаменационных билетов надо знать или сколько задач решить. Потом прикинем, сколько у него есть на это времени. Вычтем один день на повторение и возможные непредвиденные обстоятельства. Это сделать очень важно, чтобы у ребенка на всякий случай оставался временной резерв. Разделим количество билетов на количество дней. Это ежедневная норма, которую тоже можно разделить, например, на три части: утро, день, вечер. Тогда

получается, что, скажем, за утренние часы нужно выучить всего четыре билета, а это задача вполне посильная. Этот план можно написать и повесить, чтобы потом вычеркивать выполненные пункты. Такой план наглядно показывает результаты работы.

Дети часто стараются выучить весь объем материала сразу, причем заучивают его дословно, не пытаясь понять. Такой путь является неэффективным. Дело в том, что объем памяти у человека ограничен и включает 7 + 2 единицы информации. Поэтому, чтобы текст запоминался лучше, его надо разбить на составляющие. Мы можем подсказать детям различные способы работы с информацией, прежде всего составление планов, конспектов, схем, таблиц.

Вот наиболее простой способ заучивания учебного материала. Сначала материал делится на смысловые блоки, каждый блок получает название, и составляется план всего параграфа или билета. Затем ребенок выучивает по отдельности каждый пункт плана и только потом повторяет весь билет или параграф целиком.

Огромное значение имеет режим дня. Важно, чтобы ребенок имел возможность отдохнуть, сменить деятельность. Иногда для детей шумный или активный отдых становится дополнительной нагрузкой. Например, компьютерные игры только увеличивают усталость. Необходимо помочь ребенку найти такую форму досуга, которая не переутомляла бы его: прогулки, общение с одним-двумя друзьями. В течение дня также нужно делать короткие перерывы каждые 45—60 минут, чтобы сохранить высокую работоспособность. Ребенок может выпить чаю, отвлечься, поговорить по телефону и затем вновь вернуться к занятиям.

Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности ребенок должен высыпаться. Иногда дети, торопясь выучить как можно больше, пренебрегают сном, занимаются по ночам, после чего быстрее устают, становятся раздражительными и беспокойными. В состоянии утомления работоспособность снижается, и продуктивность такой учебы, когда тянет в сон, очень невелика. Лучше позаниматься на свежую голову, выспавшись, чем допоздна сидеть за экзаменационными билетами.