|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Эффективное запоминание**В среднем человек использует не больше 10% возможностей своей памяти. Остальные 90% пропадают, потому что нарушаются естественные законы запоминания. Этих законов всего три, и они просты. Любая система запоминания основывается на них. Это – впечатление, повторение и ассоциации.Первое условие запоминания – следует получить глубокое и яркое впечатление о том, что вы хотите запомнить. Для этого необходимо: сосредоточиться. Пять минут полной и глубокой сосредоточенности принесут больше результата, чем целые дни «блуждания в умственном тумане»;- внимательно наблюдать, чтобы получить правильное впечатление;- получить впечатление при помощи как можно большего числа органов чувств;- прежде всего, старайтесь получить зрительное впечатление. Оно прочнее. Существует эффективный прием запоминания, основанный на том, что необходимая информация оформляется в виде картинки или схемы, это упрощает ее читаемость, и она лучше сохраняется и воспроизводится нашей памятью.Второй закон памяти – повторение. Мы можем запомнить все, что угодно, в разумных пределах, если будем достаточно часто повторять это. Третий закон памяти – ассоциация. Единственный способ запомнить факт – это ассоциировать его уже с другим, уже известным вам. Обдумайте новый факт со всех точек зрения. Задайте себе вопросы и ответьте на них: «Почему это так?», «Как получилось, что это так?», «Когда так бывает?», «Где так бывает?»**Рекомендации**Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и т.д.Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достоточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние часы. Составляя план подготовки на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время полить цветы, сделать зарядку, прогуляться.Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.Готовясь к экзаменам никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив мысленно рисуй себе картину триумфа**УСПЕХОВ!!!** | **Нормативные документы, регламентирующие процедуру и особенности проведения ЕГЭ**1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Минобрнауки России от 26.12.2013 г. № 1400 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования»
3. Приказ Минобрнауки РФ от 5 августа 2014 г. № 923 «О внесении изменений в Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 26.12.2013 г. № 1400»

***Полезные ссылки***[**http://gia.3dn.ru/**](http://gia.3dn.ru/)**– всё о ГИА;**[**http://www.ege.edu.ru**](http://www.gia.edu.ru/)**– официальный портал информационной поддержки ЕГЭ;**[**http://www.ctege.org/**](http://www.ctgia.org/)**– что надо знать о ГИА;**[**www.obrnadzor.gov.ru/**](http://www.obrnadzor.gov.ru/)**- официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки.**[**http://www.mathgia.ru:8080/or/gia12/**](http://www.mathgia.ru:8080/or/gia12/)**– открытый банк заданий по математике ГИА 2012*****Телефоны ответственных за проведение ГИА:***Муниципальный администратор:**8(86554)3-14-49 – Гребенникова Светлана Викторовна**Администратор, курирующий вопросы подготовки к ГИА в МБОУ СОШ № 14**89288184662 – Данькевич Алла Николаевна****для детей и их****Во время экзамена обязательно:**1. Пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержаться, это поможет настроиться на работу;
2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл;
3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**Родителям****Как помочь детям подготовиться к экзаменам*** Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы на столе не было лишних вещей.
 | **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 14 города Невинномысска****Государственная итоговая аттестация****ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ****C:\Documents and Settings\Ирина\Рабочий стол\images.jpg**всем, сдающим ЕГЭ**родителей*** Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (воспользуйтесь сборником или интернет-ресурсами). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.
* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Обязательно дайте ребенку часы на экзамен.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых.

И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.C:\Documents and Settings\Ирина\Рабочий стол\images (1).jpg |