**Правила самоорганизации внимания при подготовке к экзаменам.**

Правило I. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

Правило II. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

Правило III. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

Правило IV. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы) .

Правило V. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

Правило VI. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

Правило VII. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время “отключились”, заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

Правило VIII. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

**Рациональные приемы запоминания.**

Малая мнемотехника.

1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;

2) “не в один присест” здесь большую роль играет повторение (через 2-3 дня) ;

3) чередовать восприятие и воспроизведение;

4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:

узелки на память,

подчеркивание,

ассоциировать с предметами.

5) обусловливание, оно может быть:

ситуативное (учите в одной и той же обстановке) ,

ритмическое (учите в одном и том же темпе) ,

эмоциональное (музыка) .

6) важен эмоциональный настрой на работу (продуктивность памяти возрастает) ;

7) вербализация образов (проговаривание, сравнение. )

**Большая мнемотехника.**

1) версификация (запоминание в стихах) ;

2) криптографирование (перекодирование) ;

3) выделение логических структур (что главное, в чем суть) ;

4) отделение знания от незнания;

5) эстетическое (красивое) запоминается лучше;

6) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу) .

Правила сохранения знаний.

Выделите то, что нужно запомнить.

Отвлекитесь от постороннего, сосредоточьтесь на том, что надо запомнить.

Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов друг с другом, используйте мнемотехнику.

В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.

**Опирайтесь на свой тип памяти.**

Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.

Не смешивайте узнавание и воспроизведение.

В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе или от более общих знаний, необходимым в данный момент.