**Как увеличить эффективность запоминания при подготовке к ЕНТ**

Процедура Единого Национального тестирования предъявляет к ученику 11 класса особые требования. Как наличие предметных знаний, так и личностной, психологической готовности к его выполнению. ЕНТ отличается от проводимых ранее экзаменов не только самой процедурой тестирования, но и тем, что предусматривает совмещение итоговой государственной аттестации выпускников и приемных экзаменов в средние профессиональные и высшие организации образования. Результаты ЕНТ признаются организациями среднего общего образования в качестве результатов итоговой государственной аттестации, а колледжами, вузами в качестве результатов приемных экзаменов.

Психологические исследования, проведенные в данной области, показали, что старшеклассник в этот период сталкивается с определенными трудностями. С одной стороны ЕНТ призвано освободить выпускников от двойного экзаменационного стресса, с другой – вызывает высокое напряжение, так как ошибки, допущенные в ходе ЕНТ, приведут к серьезным последствиям в судьбе учащегося. А. Таевский, Д. Таевский отмечают, что гораздо сильнее психологическое воздействие Единого экзамена (аналог ЕНТ в России) сказалось на учебной мотивации школьников, ценностная ориентация на источники знаний с учебников и энциклопедий переместилась на сборники тестов.

М.Ю. Чибисова выделяет структурные компоненты готовности выпускника к сдаче экзамена: познавательный, личностный и процессуальный. Познавательный компонент включает в себя не только знания, но и в большей степени сформированность учебной деятельности, навыки самоорганизации. Личностный компонент характеризуется наличием у выпускника личностно-смысловой позиции, позволяющей осознанно выстроить стратегию деятельности на экзамене. Процессуальный компонент включает в себя знакомство с процедурой проведения экзамена, навыки работы с тестами, владение способами снижения тревоги, управления своим эмоциональным состоянием (саморегуляция, релаксация) [3]. Мы считаем, что изучение, использование приемов осмысленного запоминания позволит учащимся не только систематизировать знания за весь период школьного обучения, но и организовать свою учебную деятельность, приобрести навыки самоорганизации, то есть сформировать познавательный компонент готовности к ЕНТ.

**Можно выделить следующие способы и правила, помогающие при запоминании:**

1. **Чтобы запоминание было эффективно, должна быть поставлена цель.**

 Запоминая какой-либо материал, важно определить, для чего его нужно знать, выделить мотив его запоминания. Так как работа с материалом проходит в период подготовке к ЕНТ, нужно четко осознавать какая информация пригодится на экзамене, а какая нет. Мы думаем, что такое понимание будет способствовать четкой дифференциации информации.

**2. Управление вниманием.**

  Для улучшения памяти, прежде всего, необходимо научиться контролировать внимание на нужной информации и выделять из нее только существенные сведения. Внимание – есть сосредоточенность психики на определенные источники информации: как внешние, так и внутренние. Внимание человека устроено так, что оно легко привлекается яркими признаками предметов, звуками и т.д. Поэтому сфокусировать внимание на необходимую информацию представляет трудность. Необходимо приложить усилия на концентрацию внимания. Емкость кратковременной памяти ограничена, поэтому в запоминаемой информации нужно выделить лишь значимые сведения, внимание должно работать подобно фильтру, который позволяет проникать в краткосрочную память только существенные данные и блокирует ее от перегрузки второстепенными деталями из мира информации.

**3. Структурирование информации.**

 Способность и прочность запоминания нового материала зависит от того, насколько мы умеем быстро и качественно подготовить его для хранения в долговременной памяти. Приемы структуирования информации включают в себя:

**а) Смысловое расчленение.**

Запомнить большой по объему материал очень трудно, т.к. объем кратковременной памяти очень маленький. Обычно любой учебный материал несет несколько главных мыслей и микротем. Поэтому при запоминании необходимо выделить основные микротемы и согласно им, расчленить материал на части. Далее усваивать материал по частям. Такое расчленение удобно проводить с помощью составления «планов для себя» или блок-схем, в которых отражаются основные мысли и связи между ними. Структурирование материала облегчается при опоре на внешние признаки: заголовки, подчеркнутые или выделенные ключевые предложения, начало новых мыслей с красной строки.

**б) Выделение смысловых опорных пунктов.**

 Смысловые опорные пункты представляют собой пункты (элементы) составляемых «планов для себя» или блок-схем. В качестве смысловых опорных пунктов могут выступать:

* заголовки текста;
* краткие тезисы;
* самостоятельно придуманные названия разделов;
* вопросы;
* схематические рисунки;
* примеры;
* цифровые данные;
* незнакомые термины (слова).

Число смысловых опорных пунктов не должно превышать объема кратковременной памяти – 7 ± 2 единицы. Лучше если их будет 5–7.

**в) Использование наглядных образов.**

Продуктивность запоминания можно резко увеличить, если отразить смысл учебного материала и выделенные в нем смысловые опорные пункты с помощью зрительных образов в виде рисунков, схем и т.д. Такие образы характеризуются исключительно большой плотностью информации. Каждый из нас способен разработать собственные опорные сигналы, выражающие «личное видение» учебного материала. Причем собственная наглядность иногда более благотворна для запоминания, чем рисунки и схемы, предлагаемые учебником или учителем. [

Тони Бьюзен для структурирования информации и более легкого запоминания предлагает использовать мозговые карты. Составление такой карты включает такие аспекты работы мозга как воображение, ассоциативность, преувеличение, преуменьшение, абсурдность, юмор, цвет, ритм, чувства и ощущения. Таким образом, задействовав при запоминании оба полушария головного мозга. В данной системе конспект, который пишется на чистой белой бумаге, составляется на основе ключевого образа для запоминания, воплощающего в себе главную тему. От этого центрального образа отходит множество соединенных линий, над которыми написаны или нарисованы ключевые понятия для составления образа или просто рисунки, касающиеся основных подтем конспектируемого материала. Эти линии в свою очередь соединены с другими, на которых расположены ключевые слова для построения образа или сами ключевые образы. Таким образом, выстраивается многомерная, ассоциативная и образная мозговая карта (Mind Map) всего материала.

**г) Соотнесение с уже известными знаниями.**

Важным условием большой эффективности запоминания является соотношение запоминаемых сведений с данными, которые уже находятся в памяти. То есть объяснить, выразить неизвестное через известное. То, что необходимо прочно запомнить, следует рассматривать с разных сторон, привлекая для интерпретации новые сведения, максимальное количество уже имеющиеся в памяти понятий и образов.

**4.Рациональное повторение.**

Если нам важно эффективно удержать информацию на несколько дней, то повторять его необходимо через 15–20 мин. после изучения материала, через 8–9 часов, на второй день, на 4-й день, на 7-й день. [14]

**5. Использование семантических вставок.**

Когда информация плохо логически организована, большинство людей прибегают к механическому заучиванию. Это и долго и утомительно. Чтобы облегчить ввод в память мало связанных сведений и их последующее воспроизведение, используется построение словесных мостов. Создание слов и целых предложений из начальных букв запоминаемого материала является хорошим средством вспоминания отсутствующих связей в его структуре. Об эффективности семантических связок свидетельствует факт, что мы все отлично помним расположение цветов в спектре солнечного света с помощью выражения: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

**6. Целенаправленное воображение.**

Запечатление информации в ярких и живых зрительных картинах – еще одно направление повышения прочности памяти. Здесь идет речь об образах максимально приближенных к естественному восприятию. Воображение – творческий психологический процесс, продукты которого могут выходить далеко за пределы реальности. Именно эта черта и обеспечивает его большую запоминаемую силу. Воображение можно тренировать.

Так же нужно отметить, что положительные эмоции, как правило, способствуют припоминанию, а отрицательные препятствуют. Поэтому при заучивании материала, необходимо создать соответствующий эмоциональный настрой. Заучивание с использованием большего числа органов чувств, позволяют запечатлеть в сознании нужный материал лучше. Чем больше объем информации, тем больше потребуется повторений для запоминания. Объемный материал запоминается легче, если его разбить на части.

 Таким образом, процесс запоминания должен быть осмысленным. Память надо развивать, но делать это нужно с пониманием, используя определенные приемы и методы.