

Приемы и методы подготовки выпускников к ГИА

1) Эффективные формы и методы при подготовке к ЕГЭ

На сегодняшний день Единый Государственный Экзамен стал единственной формой итоговой аттестации выпускников школ, кроме того, ***по результатам ЕГЭ российские вузы набирают абитуриентов***. Поэтому самой актуальной проблемой преподавателей стала качественная подготовка учащихся к экзамену в формате ЕГЭ.

Оптимальным долгосрочным вариантом подготовки учащихся является частичное включение контрольно-измерительных материалов выпускного экзамена в проверочные работы на протяжении всего школьного курса. Так учащиеся постепенно знакомятся с требованиями и структурой экзаменационных материалов в тестовой форме, привыкают к формулировке заданий и типам тестов. ***Опыт многих учителей при подготовке учащихся к экзамену показывает***, что все учащиеся, имеющие при такой подготовке хорошие и отличные результаты по предмету, при проведении пробного тестирования легко набирают баллы намного выше установленного минимального порога.

Тестовая форма заданий ЕГЭ обязывает преподавателей обучить выпускников оптимальной стратегии работы с тестами:

1. Самоконтроль времени, поскольку важно иметь резерв время для решения более сложных заданий.
2. Оценка объективной трудности заданий и, соответственно, разумный выбор этих заданий для первоочередного решения.
3. Прикидка границ результатов и подстановка как прием проверки, проводимой сразу после решения задания.
4. Прием спирального движения по тесту.

Тест должен быть выполнен не только правильно, но и в строго отведенное время. Поэтому необходимо научить учащихся правильно распределять рабочее время. С этой целью у нас проводятся диагностические замеры — малоформатные проверочные работы, предполагающие мысленное выполнение всех промежуточных действий и фиксирование только окончательного ответа. Эти наборы упражнений можно использовать не только как самостоятельные работы, но и в индивидуальной и групповой подготовке, при этом слабые учащиеся могут записывать решение полностью.

В целях экономии времени на экзамене нужно также научить школьников приемам быстрого и рационального счета. На консультациях и

индивидуальных занятиях для учащихся, идет тщательный анализ распространенных ошибок, допускаемых учащимися в ходе выполнения ЕГЭ.

Пока не введена компьютерная форма сдачи ЕГЭ по предметам, но все мы понимаем, что в скором времени, возможно, будет и такой вариант сдачи экзамена, поэтому качественная подготовка по любому предмету невозможна без использования информационно-коммуникационных технологий.

Учитывая индивидуальные знания и способности учащихся, выявляемые на старте каждого учебного года, каждый преподаватель старается комплексно реализовать несколько форм дистанционной подготовки к ЕГЭ:

- самостоятельное повторение учебного материала и тренинг выполнения заданий с использованием ИКТ
- on-line тестирование учащихся на доверенных сайтах;
- групповые рассылки и индивидуальные консультации по материалам КИМ в письменной форме через электронную почту;
- индивидуальные и групповые консультации по трудным темам программы;
- обсуждение заданий повышенной сложности

За годы существования ЕГЭ по многим предметам накоплена большая база данных тестовых заданий, которые могут использовать учителя для систематизации и контроля знаний обучающихся.

Кроме того, собрана и регулярно обновляется база ссылок на сетевые ресурсы, содержащие материалы по всем разделам школьной программы.

Немаловажно и создание в нашей школе электронных дневников, в которых возможно дистанционно готовить выпускников по индивидуальному плану

Мониторинг компетенций учащихся при завершении обучения проводится в виде внутреннего репетиционного тестирования.

Такая проверка позволяет не просто выявить слабые стороны знаний школьников, но и на практике познакомить их с процедурой проведения ЕГЭ, с бланками регистрации ответов и правилами их заполнения, позволяет учащимся подготовиться психологически к процедуре тестирования. Каждому выпускнику необходимо иметь персональную Памятку для успешной сдачи ЕГЭ.

Вышеупомянутые **форму и методы** подготовки к Единому государственному экзамену подтвердили свою эффективность итоговыми баллами наших выпускников на ЕГЭ: средние баллы по многим предметам учащихся нашей школы стабильно превышают районные и даже областные средние баллы, как в прошлом году. Конечно, ученики в выпусках разные, уровень знаний, умений и навыков сугубо индивидуален, но, я надеюсь, основная масса класса подтвердит свои годовые оценки.

2) **Понятие «стресс» прочно вошло в нашу жизнь.**

Стресс - негативные чувства и представления, которые возникают у людей, когда им кажется, что они не в состоянии справиться с требованиями ситуации.

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников.

Необходимо дать старшеклассникам некоторые рекомендации для подготовки к ЕГЭ

Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам:

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
4. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Экзамены - это стресс и для школьников, и для учителей, и для родителей. Хорошо бы выработать конструктивное отношение к ним всех участников, научиться и научить воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными. Что делать школьному психологу в период подготовки к экзаменам? Психолог может помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамены; снизить экзаменационные страхи, тревоги; обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для одиннадцатиклассников. Многие юноши и девушки после небольшого перерыва снова подвергаются проверке знаний и умений - уже на вступительных экзаменах.

Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Замечательно, если у родителей есть возможность оплачивать занятия с репетиторами, но только этим их помощь ни в коем случае не должна ограничиваться. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к выпускным и вступительным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Как помочь подготовиться к экзаменам **(практические рекомендации для родителей)**

- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.

- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать не стоит. В любом случае помочь человеку может только та шпаргалка, что написана его собственной рукой.

- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов вступительных задач по математике из справочника для поступающих в вузы. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Советы родителям

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
12. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Можно дать и некоторые советы учителям, а также выпускникам, именно советы!!!

Советы учителям

1. Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.
2. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.
3. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.
4. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
5. Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.
6. Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Советы выпускникам

Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий;
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;

3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв;
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будь внимателен! Оттого, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

1. Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
2. Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

Как развить внимание?

Вы уже поняли, что основой памяти является внимание?!

Правильно! Если бы не было внимания, мы ничего не смогли бы запомнить. А если качество запоминания напрямую зависит от внимания, то мы должны научиться управлять им и даже его тренировать.

Для начала же ознакомимся с его свойствами:

1. объём;
2. сосредоточенность;
3. устойчивость;
4. распределение;
5. переключаемость.

Объём внимания – это то количество информации или объектов, которое человек может запомнить одновременно. Объём внимания у каждого человека разный, но считается, что среднестатистический человек может запомнить от 5 до 9 объектов одновременно. Можно добиться и лучших результатов. Этому мы тоже в дальнейшем будем учиться.

Сосредоточенность – одно из главнейших свойств внимания, поскольку от него зависит качество запоминания.

Устойчивость – одна из ключевых характеристик внимания, с которой связаны производительность и эффективность умственной работы.

Распределение внимания – выполнение в один промежуток времени нескольких действий при одновременном контроле над несколькими процессами или объектами. Это качество более значимо в профессиональной деятельности, например, в профессии авиадиспетчера.

Переключение внимания – способность внимания переключаться с одного предмета на другой.

Внимание, как и память, нуждается в постоянной тренировке. Все выше перечисленные параметры внимания следует развивать. Но самое эффективное в этом направлении – развитие умений **концентрации** внимания. Сосредоточенность (концентрация) зависит от

1. хорошей физической формы;
2. эмоционального настроения на работу и заинтересованности в ее результатах;
3. наличия базы, необходимой для восприятия новой информации.

Следовательно, выполняя эти условия, мы будем способствовать улучшению способности к сосредоточению, т.е. повышению качества памяти.

Поддержанию хорошей физической формы способствуют занятия спортом, особенно на свежем воздухе, правильное питание, отказ от употребления алкоголя и табака. Вы помните, что для нормального функционирования клеток мозга необходимы кислород и питательные вещества. Поэтому берем за правило ежедневные вечерние прогулки на 15-20 минут и сон в хорошо проветренной комнате. Создание этих условий больших усилий от Вас не потребует.

А как быть с обеспечением заинтересованности? Ведь порой нам приходится заниматься не совсем любимым предметом. В этом случае подумайте, зачем Вам нужно то дело, которым Вы собираетесь заняться, какие выгоды ждут Вас в итоге, т.е. создайте мотив. Сложнее с созданием эмоционального настроения. Ведь это «штука» абсолютно индивидуальная, и вряд ли сработает какой-то единый рецепт.

Эмоциональный настрой в интеллектуальной работе зависит и от субъективных факторов, которые можно устранить усилием воли (лень, например), и от объективных, никак не зависящих от нас.

Но бывает, что при выполнении конкретной интеллектуальной работы никак не удается сконцентрироваться на процессе.

Используйте один из приемов:

1. Проветритесь – побудьте 15-20 минут на свежем воздухе.
2. Примите бодрящий прохладный душ.
3. Медленно выпейте мелкими глотками стакан прохладной воды. Это придаст Вам сил и снимет легкую усталость.

4. Выполните мудру Хакини. Соедините кончики растопыренных пальцев правой руки с кончиками пальцев левой руки.

Такое положение пальцев способствует взаимодействию правого и левого полушарий, при этом открывается доступ к правому полушарию, где хранится вся информация. Более того, эта мудра оказывает положительное действие и на дыхательный процесс, делая его глубже, что также хорошо сказывается на работе головного мозга.

Мудру Хакини можно практиковать в любое время для тренировки памяти, когда необходимо концентрироваться на чем-либо или припомнить что-нибудь из ранее прочитанного. Одно неперемное условие: при выполнении мудр, при любом занятии умственной работы НИКОГДА не скрещивайте ноги!

Если Вам необходимо срочно что-нибудь вспомнить, соедините кончики пальцев обеих рук, при этом поднимите глаза вверх, а во время вдоха кончиком языка коснитесь десны. При выдохе верните язык в привычное положение. Затем сделайте глубокий вдох, и Вам в голову тут же придёт то, что Вы хотите вспомнить.

Еще одним объективным фактором, мешающим нам сосредоточиться, является незнание элементарных, базовых для понимания нового материала вещей. Вы читаете, например, текст, готовясь к экзамену, и не можете заставить себя сосредоточиться. Подумайте – почему? Не понимаете смысла прочитанного? Этому может быть две причины:

1. Возможно, Вы не знаете каких-то базовых понятий, идей или концепций. Поэтому общее содержание ускользает от Вас.
2. Вам просто непонятны отдельные слова из текста статьи.

В первом случае Вам придется потратить время на то, что Вы не усвоили раньше, и лишь потом переходить к сложному материалу. Во втором – проще: выписываете значения непонятных слов, делаете комментарии, т.е. создаете глоссарий. Обратите внимание, сегодня в конце или в начале многих научных текстов можно обнаружить глоссарий.

И напоследок еще один прием, позволяющий понять смысл трудно воспринимаемого текста.

1. Разбейте текст на блоки (абзацы, возможно, даже предложения).
2. Выделите непонятные места.
3. Прочитайте блок еще раз очень внимательно.
4. Изложите письменно его содержание своими словами.

Резюме:

1. Своим вниманием можно и нужно научиться управлять.
2. Заведите тетрадь эффективных приемов для развития внимания, памяти.

3. Используйте мудру Хакини на уроках, на семинарах, на зачетах, экзаменах, всегда, когда Вам нужно что-нибудь вспомнить. Это Ваша волшебная палочка!

Научитесь планировать Вашу деятельность. Вы обнаружите в себе появление целеустремленности, добьетесь повышения самооценки и удивитесь количеству реализованных за неделю дел.

Упражнения для улучшения памяти.

Упражнение 1. (Это упражнение можно выполнять всегда и везде: например, при чтении газеты, журнала и т.д.).

Посмотрите внимательно на рисунок, фотографию в течение 3-х секунд. Потом закройте глаза и представьте себе это изображение во всех деталях. При этом Вы можете задавать себе наводящие вопросы:

- Есть ли на изображении люди или животные?
- Если да, как я могу их описать?
- Есть ли растения? Какие?
- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

Откройте глаза и сравните представленную Вами картинку с ее оригиналом.

Упражнение 2.

Попробуйте вспомнить следующую информацию. Запишите то, что Вы вспомните. Постарайтесь затратить на воспоминание как можно меньше времени.

- Напишите номера телефонов, которые Вы помните на память.
- Напишите имена и фамилии Ваших одноклассников в 1, 3 или 5, 9 классах.
- Напишите названия книг, которые Вы прочитали за последний год, и имена авторов.

Это задание можно варьировать: например, попробуйте вспомнить домашние адреса Ваших друзей, почтовые индексы и т.д.

Упражнение 3.

Подчеркните все встретившиеся Вам буквы А.

ЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЦГУХ
 ЗЦГЛДРГУЦЩКРАЦЩЩЩРУЦЗЙЦХЗОЛЭХЦЩУГНКРОАЙШНУОРЦГУХЗШУХ
 ЗШКРЗЙХХУКШХПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦРПАЖААЦОГРЦЗЦ
 ГЦЗХЦЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВПАХУЦЩШГУВВП
 ШОРНРЗЦОАЦГОАУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШ
 ГПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦРПАЖААЦОГРЦЗЦЩГЦЗХЦЩГЦЦЛЛРЦ
 ЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩЩШГУВФФШОРУЗЦГУХЗШ
 ГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦ
 ГОАЫЛГПРЦРПАЖААЦОГРЦЦОАЦГОАЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУ
 УЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЦЩКРАЦЩЩЩРУЦЗЙЦХЗ
 ОЛЭХХЦУГНКРОАЙШНУОРЦГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦРЫДЮЛРОШНРЗ
 ЦОАЦГОАЫЛГПРЦРПАЖААЦОГРЦЗЦЩГЦЗХЦЩГЦ

Это упражнение развивает способность быстро выхватывать нужную информацию.

Упражнение 4.

Запомните перечень приведенного ниже списка. Закройте текст, напишите перечень, соблюдая прежний порядок.

Помидоры

Нут (турецкий горох)

Чернослив

Йогурт

Кофе
Чистящее средство
Подсолнечное масло
Брынза
Ржаные хлебцы
Апельсиновый сок
Мука

Упражнение 5.

Вы видите перед собой первые и последние буквы слов. Впишите остальные буквы, чтобы получилось слово.

К	_____	Р
Г	_____	Д
К	_____	Н
Б	_____	Я
З	_____	Н
Т	_____	Р
Р	_____	Т
Н	_____	З
Я	_____	Б
Н	_____	К
Д	_____	Г
Р	_____	К