**Итоговое задание по курсу «Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ у учащихся 9-11 классов»**

**1 часть: ознакомиться с информацией.**

Ментальная карта - это эффективный графический метод, предоставляющий универсальный ключ к высвобождению потенциала, скрытого в мозге.

Автор этой методики английский писатель и популяризатор науки Тони Бьюзен. Будучи студентом, он обратил внимание, что традиционные методы запоминания и конспектирования малоэффективны. Они требуют много времени усилий, монотонны, к тому же, не приносят желаемых результатов. Это побудило его серьезно заняться изучением мышления и процессов запоминания информации.

Т. Бьюзен предложил упорядочить информацию в виде ментальной карты (mind map). Карта содержит ядро – основную мысль, проблему, объект изучения, и располагается в центре. Пример на картинке ниже.



**2 часть: составить собственную ментальную карту на тему «Подготовка к итоговому экзамену».**

**Техника составления ментальных карт**

**Шаг 1.** Начало работы с картами — режим свободных ассоциаций или «мозговой штурм». Возьмите лист бумаги, начните обдумывать свою идею или проект. Записывайте абсолютно все мысли, связанные с проектом — не критикуйте и не ограничивайте себя.

**Шаг 2**. Непосредственно составление карты:

1. Возьмите лист бумаги и нарисуйте в центре главную тему вашей карты. Лучше всего использовать яркий, запоминающийся образ вашей темы.

2. От главной темы проведите несколько ветвей. На каждой из них напишите одну идею (мысль, образ, понятие), связанных с главной темой из тех, что вы сгенерировали во время мозгового штурма.

3. К основным идеям также подведите несколько ветвей, который связаны с ними.

**Шаг 3.** Отложите вашу карту на период от 2 часов до двух дней. Таким образом карта сможет уложиться в памяти.

**Шаг 4.** «Оживите» карту. Используйте цвета: например, что-то важное или опасное (то, на что обратить особое внимание) выделите красным цветом; яркую идею, радостное событие — желтым цветом. Яркие образы карты дадут вам возможность ее хорошо запомнить и натолкнут на творческие мысли. Очень часто в период «оживления» карт приходят нестандартные решения и новые способы достижения целей, вспоминаются упущенные фрагменты.

**Шаг 5.** Отложите вашу карту на период от двух часов до двух дней. Этот повторный «закрепительный» этап даст возможность что-либо дополнить или изменить в карте. После этого этапа ваша карта готова и вы можете ее применять. С течением времени, возможно, вы будете совершенствовать ее, усложнять или упрощать, дополнять каким-либо новыми идеями. При дополнении пользуйтесь теми же правилами составления ментальных карт.