

# Обучайся структурированию и обработке материала для экзамена

*для тех, кто явно напрягается*  
при воздействии достаточно сильных стрессоров, каким является  
ЕГЭ

Находи ресурсы личности, обучайся способам оказания поддержки и помощи в запоминании!

1. Учись находить главное
  - в абзаце,
  - параграфе,
  - теме
2. Учись структурировать этот материал.  
Пробуй составить из него
  - схему,
  - таблицу,
  - план
3. Пробуй составить наиболее короткий текст из материала.
4. Пробуй сам составить из содержания материала тест.
5. Пробуй оформить ведущие элементы информации в четкие наглядные пособия
  - используй цвет,
  - выделяй основные или контрастирующие мысли-идеи
  - и т.п.