



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЕГЭ

ПОДГОТОВИЛА: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ПМС-ЦЕНТРА
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА
К. ПСХ.Н. МУХАНОВА Н. А.

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- прогулки на свежем воздухе;
- занятия спортом;
- зарядка, комплекс упражнений.

Физиотерапевты разработали комплекс упражнений, которые помогут размять мышцы и дадут физическую нагрузку, которой не хватает офисным работникам. Каждое упражнение желательно повторить до 10 раз. При этом гимнастика займет не более 5 минут.

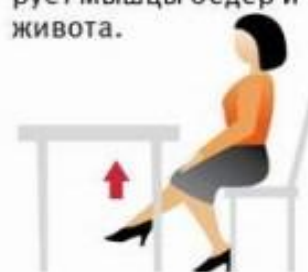
«Весы»

Поочередно с силой прижимайте руками крышку стола сверху и снизу, как показано на рисунке. Такая зарядка эффективна для мышц рук и груди.



«Цапля»

Сидя за столом, поочередно поднимайте ногу на высоту и держите ее на весу, пока мышцы не устанут. Упражнение тренирует мышцы бедер и живота.



«Бюрократ»

Тренирует мышцы рук и груди. Положите руки на столешницу. Одну руку сожмите в кулак и с усилием упирайтесь им в открытую ладонь другой руки. Расслабьтесь. Смените руку.



«Пружинка»

Для мышц ног. Сидя за столом, поставьте стопы на линию плеч, руками обопритесь на край стола. Напрягая ноги, приподнимитесь на несколько сантиметров над стулом.



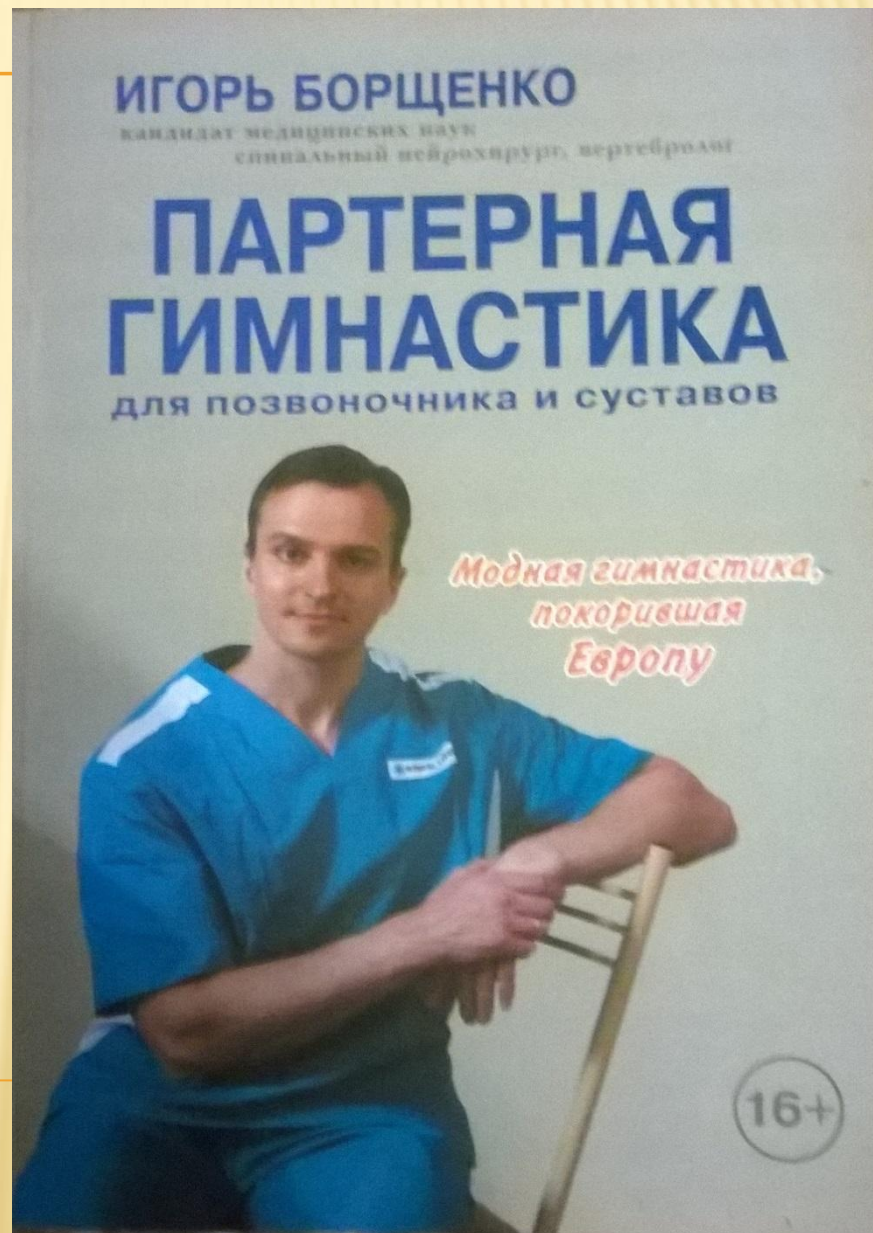
«Ноги в руки»

Разведите колени на ширину плеч, напрягите мышцы на ногах. Руками постарайтесь свести колени вместе. При выполнении этого упражнения тренируются мышцы рук, ног, груди, живота.



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

КОМПЛЕКС
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
СИЛ И РЕЛАКСАЦИИ



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ТИП НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

СИЛЬНЫЙ

- при стрессе, нагрузке увеличивают тонус умственной деятельности. Время выполнения заданий уменьшается;
- экзаменационные работы могут выполняться лучше текущих. Могут сделать задание «в один присест»;
- допустим небольшой уровень шума Общество сверстников не мешает, а только помогает их работе;
- требуется некоторая «раскачка» в начале работы, поэтому предпочтительнее делать задания от легких к трудным;
- главных действий намного больше, чем вспомогательных, т.е. требуется меньше времени на подготовку к работе, проверку правильности выполнения. Однако точность выполнения работы при этом может страдать.

СЛАБЫЙ

- низкая выносливость, требуется больше времени на выполнение заданий, чтобы дать отдых нервным клеткам, это сохраняет оптимальную работоспособность;
- подходит стиль деятельности, при котором есть возможность выполнять качественно разнородные действия. Если этого не обеспечить - могут сами переходить к выполнению следующих действий до получения результатов предыдущих. (объяснение: включается охранительное торможение, которое помогает избегать переутомления);
- при заучивании текста полезны вспомогательные действия - деление текста на фрагменты, рисование мысленных картинок к ним, составление плана текста и т.п.;

СЛАБЫЙ

- необходимы перерывы в работе, полная тишина и уединение;
- стоит сначала делать более трудные задания;
- в ситуации экзамена тонус умственной деятельности снижается, время выполнения задания увеличивается;
- количество главных действий меньше, чем вспомогательных. Для получения высокого результата необходимо тщательно подготовить рабочее место, настроиться на работу, проверять ее в конце работы.

ФИТОТЕРАПИЯ



ПРИМЕНЕНИЕ ФИТОСРЕДСТВ

1. Ванны с лекарственными растениями. Широко используются ванны: хвойные, березовые, с чередой, полынью, календулой, крапивой. достигается ощутимый местный и общий, системный эффект.

2. Фиточай - можно использовать успокоительный, расслабляющий сбор: мята перечная, цветы ромашки, шиповник, Melissa.

АРОМАТЕРАПИЯ



**АРОМАТЕРАПИЯ - ВОЗДЕЙСТВИЕ НА
ОРГАНИЗМ ЛЕТУЧИХ АРОМАТНЫХ ВЕЩЕСТВ,
ПОЛУЧАЕМЫХ ИЗ РАЗНЫХ ЧАСТЕЙ
РАСТЕНИЙ.**

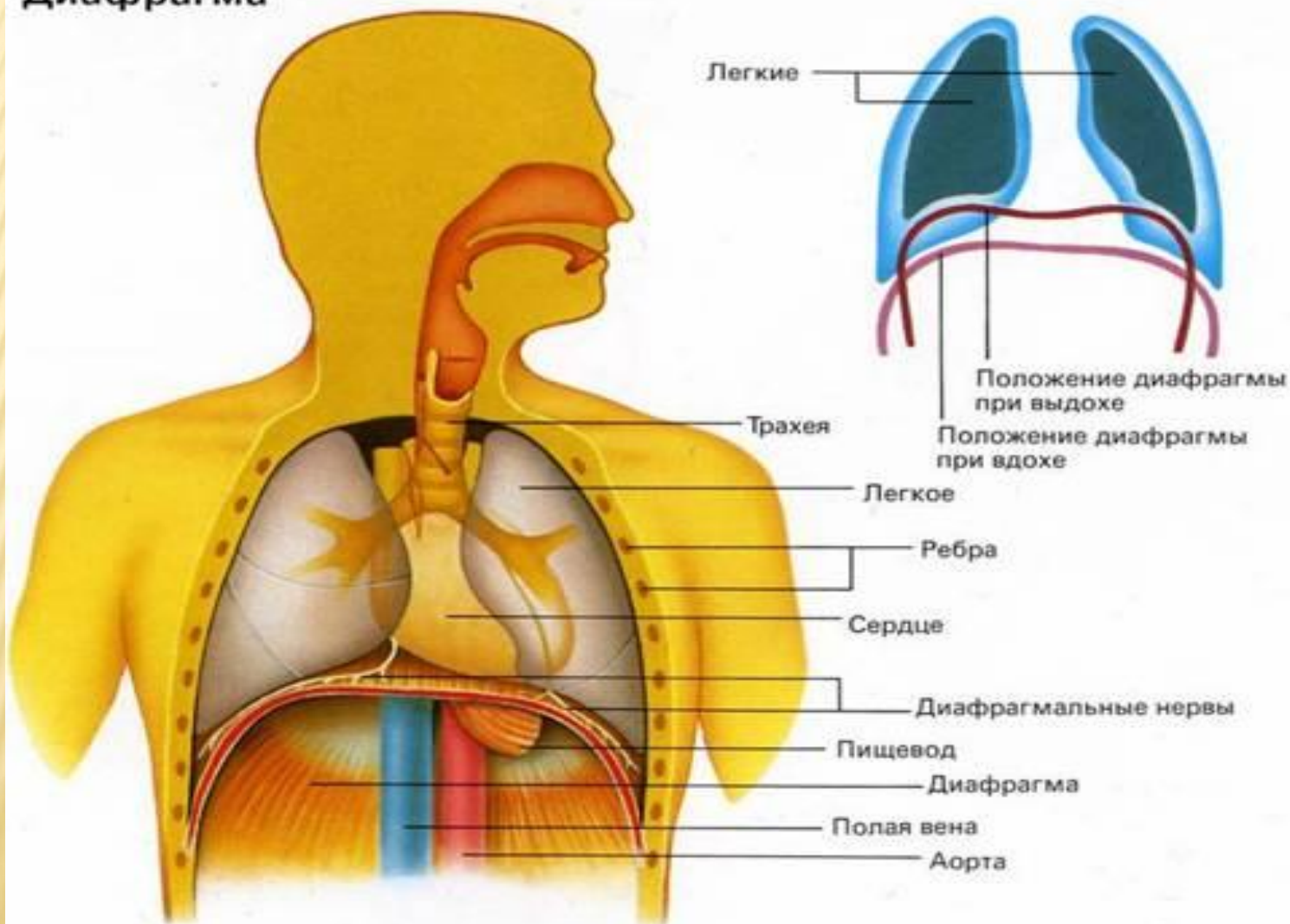
**АРОМАМАСЛА ПОМОГАЮТ
НОРМАЛИЗОВАТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ
СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА ПОВЫШАЯ
НАСТРОЕНИЕ, ПОГРУЖАЯ В
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.**

РАСТЕНИЕ	ЭФФЕКТ
Лимон, эвкалипт, мускус	Снижает усталость, активизирует , способствует умственному труду, повышает работоспособность.
Розмарин	Способствует процессу познания, стимулирует память.
Роза	Повышает работоспособность и сосредоточение, ускоряет выполнение задач.
Бергамот, ромашка, лаванда, сандал. дерево	Успокаивает, расслабляет, позволяет восстановить силы.

**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА -
ВАЖНЫМ РЕЗЕРВОМ В
СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДЫХАНИЯ!**

ВО ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ ЗАДЕЙСТВОВАНЫ ВАЖНЫЕ ОРГАНЫ И СИСТЕМЫ

Диафрагма



САМОРЕГУЛЯЦИЯ

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о приятном, хорошем – отвлечение;
- различные движения типа потягивания;
- напряжение - расслабление мышц – физические нагрузки переключают эмоции;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий, других приятных или дорогих вещей;
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо.



Горячая линия «ЕГЭ-2015»

Режим работы «горячей линии» Рособрнадзора
по вопросам ЕГЭ 2015:



ПН-ПТ 10:00-17:00 МСК



+7(495) 984-8919

