



**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа № 103 города Донецка»**

Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА

Педагог-психолог:
Халявинская Александра Игоревна

Соблюдайте режим дня



- Сон должен быть не менее 8 часов.
- Каждый день находите возможность 1-1,5 бывать на свежем воздухе, отводить время для физических упражнений.
- Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.
- День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая нагрузка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.



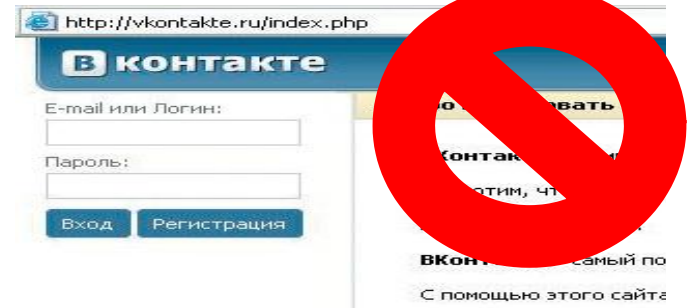
Соблюдайте режим занятий



- Не допускайте перегрузок, занятия обязательно чередуйте с отдыхом.
- Оптимальный режим: 40 минут занятий, 10 минут перерыв.
- В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, полить цветы, спеть любимую песню, потанцевать, порисовать, посмотреть в окно, выпить чай, сделать зарядку, принять душ.



Соблюдайте режим занятий



- Строго противопоказано во время 10-ти минутного перерыва смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или пользоваться различными социальными сетями.
- Эти занятия способствуют увеличению нагрузки на мозг, который уже и так напряжён во время занятий, изучения и запоминания материала. Пренебрежение этим правилом может привести к перегрузкам.



Режим питания



- Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, богатая витаминами и минералами.
- Орехи, молочные продукты, рыба, овощи, фрукты стимулируют работу головного мозга.
- Помните, что перед самими экзаменами выпускникам не рекомендуется переедать и пробовать новые продукты.



Энергетические напитки



- Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправомерно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. **Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя займы.** Долг, разумеется, рано или поздно придется возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

*В случае передозировки возможны побочные эффекты: значительное повышение артериального давления и уровня сахара в крови, тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.



Продукты, которые помогают успешному освоению знаний:



Морковь способствует заучиванию информации наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед зубрежкой можно съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом или яблоком.



Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот.



Ананас — кладезь витамина С, необходимый тем, кому нужно удерживать в памяти большой объем информации.



Продукты, которые помогают успешному освоению знаний:



Лимон облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком рекомендуется выпить стакан лимонного сока.



Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы немного снизить тревогу можно съесть салат из капусты.



Креветки снабжают мозг важнейшими для него жирными кислотами, которые помогают поддерживать внимание. Достаточно 100 грамм в день. Но солить их следует только после кулинарной обработки.



Продукты, которые помогают успешному освоению знаний:



Орехи особенно хороши, для тех, кому предстоит длительная умственная работа, поскольку они укрепляют нервную систему и стимулируют деятельность мозга.

Инжир содержит вещество по химическому составу близкое к аспирину и эфирные масла, которые разжижают кровь, благодаря чему мозг лучше снабжается кислородом.



Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тому, кто нуждается в творческой активности мозга, полезно пить чай из тмина: чайная ложка измельченных семян на чашку.



Соблюдайте тишину во время занятий



- ▣ Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ▣ Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее.
- ▣ Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.



Эффективные приёмы запоминания

- ▣ **I способ.** Использование перерывов при заучивании одной темы, но не длинных.

Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после - через день.

- ▣ **II способ.** Организация рационального повторения:

Прочитать – повторить; повторить через 10-15 минут; повторить через 8-9 часов; повторить через день.



Эффективные приёмы запоминания

- ▣ **III способ.** Формула успешного повторения ОЧОГ.
 - О** - ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.
 - Ч** - чтение. Прочитайте повторно текст и выделите второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.
 - О** - обзор. Ещё раз быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.
 - Г** - главное. Перескажите текст мысленно или вслух, припоминая при этом главные мысли.



Очень важно, готовясь к экзамену, позитивно настраиваться на предстоящие события. Вообразите себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

Переход мыслей в позитивное русло приведёт Вас к успеху!



МОУ «Школа № 103 города Донецка»



Перед экзаменом

- ❖ Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня.
- ❖ Хорошо выспитесь в ночь перед экзаменом.
- ❖ Утром отведите себе время с запасом, особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом.
- ❖ Лучше позавтракать. Не ходите на экзамен с пустым желудком. Возьмите с собой конфету или шоколад, чтобы отвлечься от волнения.
- ❖ Приходите на экзамен незадолго до начала. Не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.
- ❖ Не старайтесь повторить весь материал в последнюю минуту, лучше позвольте себе расслабиться.



Как вести себя во время ЕГЭ

- ▣ **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- ▣ **Успокойся!** Сделай несколько глубоких вдохов и медленных выдохов. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
- ▣ **Распредели время!** Две трети всего экзаменационного времени отведи на решение, одну треть оставь на проверку и оформление.



Как вести себя во время ЕГЭ

- ▣ **Читай задание до конца!** Спешка приводит к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- ▣ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты уверен, пропуская те, которые могут вызвать долгие раздумья. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения. Когда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко. Освобождаясь от нервозности, ты войдешь в рабочий ритм и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.



Как вести себя во время ЕГЭ

- ❑ **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- ❑ **Следи за временем!** Придерживайся своего режима работы. Когда другие участники экзамена начнут сдавать свои работы, не торопись: баллы за скорость не прибавляют.
- ❑ **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



Помните!

(ГИА) – это важный этап в Вашей жизни, но не последний! Воспринимайте экзамен как жизненный этап, проверку своих способностей и возможностей. Экзамен дает возможность понять и оценить себя, а это всегда интересно.

Вы приобретаете опыт, а любой опыт имеет огромное значение для дальнейшего становления личности человека.



БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ!

**ГОТОВЬТЕСЬ
И ОБЯЗАТЕЛЬНО СДАДИТЕ!**

УДАЧИ!

