



1. Начните готовится к экзаменам заранее, составьте план подготовки на каждый день определите, что именно будете изучать, не вообще немного позанимаюсь, а именно сегодня.

2. Помочь в определении «слабых мест» поможет «ПРАВИЛО ТРЕХ КАРАНДАШЕЙ».

Надо взять три цветных карандаша и просмотреть части А и В тренировочных контрольно-измерительных материалов (КИМов). Карандашом одного цвета, например зеленым, отметить вопросы, ответы на которые знаешь.

Вторым цветом, например, синим – вопросы, на которые можешь ответить с трудом, и не уверен, что ответы верные. И третьим цветом, красным – вопросы, ответов на которые не знаешь совсем.

По соотношению цветов вы сможете увидеть состояние подготовки к экзамену. А так же выявить слабые места. Повторение надо начинать с вопросов, которые отмечены красным. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности. И вновь изучить ее. Таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене уже не грозит.

Далее беретесь за «синие» вопросы, и действуете по той же схеме

Учить полезнее всего днем. А повторять вечером и утром, т.к. информация переходит в память на длительное хранение, во время сна.

Правильно организуйте пространство: поставьте на стол предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов- они повышают интеллектуальную активность. Награждай себя за своевременно, по плану выполненную значительную работу кусочком шоколада ( только за это!!!!) и полноценным отдыхом.

Это будет очень полезно в период сильного умственного и психического напряжения. Занятия должны чередоваться с отдыхом- оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.

## Питание

Экзаменационный период – это время умственных перегрузок. Диеты могут вызвать стресс.

Так же стоит исключить тяжелую, жирную пищу, т. к. после еды кровь приливает к желудочно-кишечному тракту и поскольку там начинается активная работа, усилия мозга сосредотачиваются на процессах пищеварения. По этой же причине нельзя совмещать еду с учебой.

Не приучайте себя к кофеину- на следующий день может наступить раздражительность, нервозность, усталость.

Уменьшите потребление конфет, печенья и других продуктов с высоким содержанием сахара: не исключено, что сначала они дадут энергетический толчок. А потом организм начнет вырабатывать в большом количестве

инсулин, что приведет к понижению уровня сахара и вызовет чувство голода.

### **Продукты необходимые для мозга.**

Морковь стимулирует обмен веществ в головном мозге, способствует облегчению процесса заучивания.

Рекомендуется перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

½ часть авокадо в день- хороший источник энергии для кратковременной памяти.

Креветки – содержат жирные кислоты. Способствующие концентрации внимания.

Лук помогает при переутомлении и психической усталости.

Капуста избавляет от нервозности.

Вода помогает усвоить новую информацию, кто больше пьет, тому легче сосредоточиться.

### **Упражнения для снятия эмоционального напряжения.**

1.Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Деля вдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.

2.Слегка помассируйте кончик мизинца.

### **Физические упражнения.**

«Перекрестный шаг», имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, поднимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Левое колено, правая рука и наоборот.

### **Дыхательная гимнастика.**

На 0-10 делаем медленный вдох, на 11-20 выдох. Так 3 раза. Полностью расслабляем тело, насыщаем кислородом.



**2024 год**