**Режим подготовки**

**к экзаменам**



Оптимально заниматься периодами по 1-1,5, после чего нужно сделать небольшой перерыв. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

Перерывы нужно использовать конструктивно. Здесь полезно использовать различные приемы переключения внимания (прослушивание музыки, просмотр

легкого кинофильма, легкая гимнастика, непродолжительное общение, несложная работа по дому и т.п.)

**Умное питание**

-Помните, что для нормальной работы мозга необходимо белковое питание, поэтому вклю-чите в рацион мясо, рыбу, творог, яйцо и т.п.

-Включите в рацион продукты, улучшающие работу памяти, такие как морковь, ананас, авокадо и др.

-Очень полезно на завтрак съесть салат из тертой моркови и выпить стакан ананасового сока, это оказывает благотворное влияние на кратковременную и оперативную память.

-Для улучшения внимания ребенка полезны морепродукты, которые содержать жирные кислоты.

-Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.

-Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

**! Ограничивайте мозг в употреблении кофе,**

**чая и газированных напитков, так они могут приводить к перевозбуждению!**

****

**Способы справиться**

**с волнением**

Во время подготовки к экзаменам важно также научиться справляться с волнением. Для этого существует несколько способов:

-Дыхательные упражнения. Они бывают самыми различными, но основными являются два способа дыхания: медленные, глубокие вдохи/выдохи и быстрые, частые вдохи/ выдохи.

Выбор конкретного способа зависит от индивидуальных

особенностей экзаменуемого.

Рекомендуется попробовать обе методики и выбрать наиболее оптимальную.

**Самовнушение (аутотренинг).** Это частое повторение вслух или про себя мотивирующих и поддерживающих фраз. Важно подобрать слова, которые действительно будут оказывать положительное действие и не будут вызывать раздражение у того, кто их произносит.

Активные движения. Справиться с чрезмерным волнением отлично помогают активные движения руками и ногами (например, встряхивания, вращения и др.), повороты головы и туловища.

**Как правильно готовиться**

**к сдаче выпускных**

**экзаменов?**

МБОУ «Средняя общеобразовательная

школа» № 32

Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания.

Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.

Думайте о позитивном результате

сдачи экзамена, переключайтесь

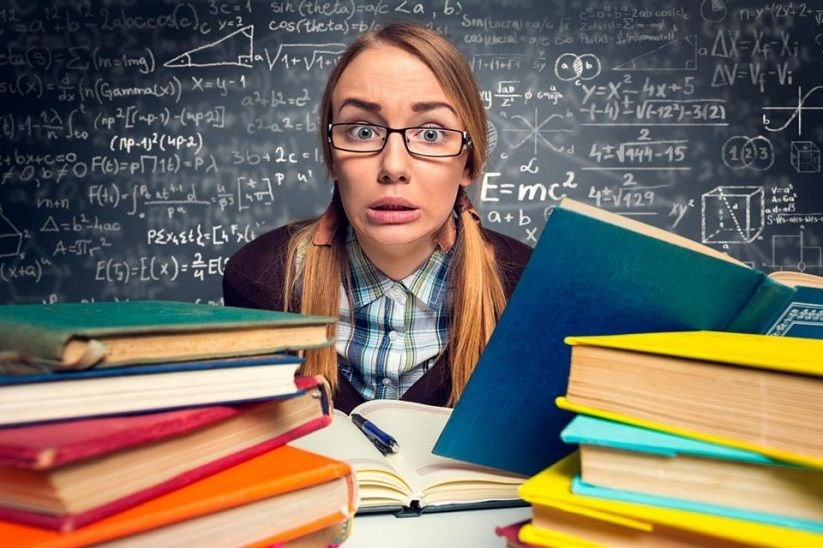
от мыслей, связанных с негатив-

ными представлениями экзамена-

ционной процедуры.

Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен:

* Я готов к экзамену.
* Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.
* При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену.
* Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности –откладываю его.
* Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.



Махачкала 2021 год.

Позитивный настрой

