

Аутотренинг – управление своим телом и духом через голосовые команды. Наш собственный голос является родным для нашего тела и телу легче и приятнее подчиняться ему.

- **Словесные команды:**
- Я спокоен,
- Мои мысли ясные,
- Я знаю этот материал,
- Я сейчас вспомню ...,
- У меня всё получится!



Дыхание – основа релаксации

Основано на принципе абдоминального дыхания. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:

- медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально,
- задержите дыхание на несколько секунд,
- медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из лёгких весь воздух.
- повторите цикл.

РЕЖИМ ДНЯ. ПИТАНИЕ

- *НЕ ПЕРЕСИЖИВАЙ ЗА КНИГАМИ, НАЙДИ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОГУЛОК, ЖЕЛАТЕЛЬНО В ПАРКЕ.*
- *СОЛНЦЕ ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИСТРЕССОВЫЕ ВЕЩЕСТВА, ЛУЧШЕ УСВАИВАТЬ ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ И ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ.*
- *ДЕЛАЙ ГИМНАСТИКУ, ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.*
- *ВАЖНЫ ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ: ХОДИ В БАССЕЙН, ПРИНИМАЙ РЕГУЛЯРНЫЙ ДУШ.*
- *ОВЛАДЕВАЙ НАВЫКАМИ РЕЛАКСАЦИИ, РАССЛАБЛЕНИЯ.*
- *ПРАВИЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ:*
 - МЯСО,
 - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ,
 - ОВОЩИ И ФРУКТЫ,
 - ШОКОЛАД,
 - КАШИ, КРУПЫ,
 - СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ.



**УДАЧИ НА
ЭКЗАМЕНАХ!**

Психологические рекомендации выпускникам для успешной сдачи ОГЭ и ЕГЭ.



Знание того, какими вещи должны быть, характеризует человека умного; знание того, каковы вещи на самом деле, характеризует человека опытного; знание же того, как их изменить к лучшему, характеризует человека гениального.

Дидро Д.

**Подготовила: педагог-психолог
МКОУ «СОШ» с.п.Герменчик
Карданова Ф.М.**

Подготовка к ГИА и ЕГЭ

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально продуктивно используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы рассмотрим и повторишь.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно начать, «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.



- Чередуй занятия и отдых. Например, 40 минут занимаешься, а 10 минут отдыхаешь. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Только не смотреть телевизор и не сидеть за компьютером!
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге, а не в компьютере (так подключается моторная память). Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно нарисуй себе картину триумфа.

Накануне экзамена

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять.
- С вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.



Во время экзамена

- *Вначале вам сообщат всю необходимую информацию. Как подписать бланки, сколько и на что отводится времени и т.д. Будь внимателен !!!*
- *Сосредоточься! Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только задание и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы!*
- *Начни с лёгкого! Начни с решения тех задач (ответов на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.*
- *Читай вопросы и задания до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и догадываешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких заданиях.*
- *Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройтись по лёгким вопросам – «первый круг», а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить – «второй круг».*
- *Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.*
- *Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!*