**«Психологическая помощь учащимся**

**при сдаче ЕГЭ и ОГЭ»**

***Как подготовиться к экзамену психологически?***

\*Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадачи для достижения сверх цели.

\*Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.

\* Постараться сначала запомнить то, что дается легко, а  потом переходить к изучению трудного материала.

\* В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми. Помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

**\* *Перед экзаменами школьникам можно предложить соблюдать следующий режим дня:***

-Раздели день на три части: учебный труд – 8 часов, отдых – 8 часов, сон – не менее 8 часов.

-Организуй свое рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

***Обратите внимание на питание школьников перед экзаменами:***

\*Трех-четырехразовое, калорийное, богатое витаминами.

\* Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

\*Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

\* Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).

\*Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельченных семян на чашку).

\*Успешно грызть гранит науки позволяет капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С).

\*Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.

***Условия поддержки работоспособности школьников перед экзаменами:***

**-**Чередовать умственный труд и физический**.**

**-**Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание.

-Минимум телевизионных передач и работы за компьютером.

-Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим  и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.

-Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками **«Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу».**

Важно, чтобы при вдохе звук пелся поступательно вверх (представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе поступательно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).

*С уважением, Фатима Мухамедовна.*