

НЕ ЗАБЫВАЙ УЛЫБАТЬСЯ!



На ЕГЭ
даже парни одевают юбку

Если ты "села в лужу", вспомни,



может умеешь плавать?

Педагог-психолог

ПАМЯТКА СДАЮЩИМ



- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа. Бледно-зелёный или фисташковый цвет также способствуют нормальной работе.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая.
- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
- Начни с легкого!

Организируйте время правильно!

Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики.

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ВЛИЯЮЩЕЕ НА ГАРМОНИЗАЦИЮ РАБОТЫ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЙ,

называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

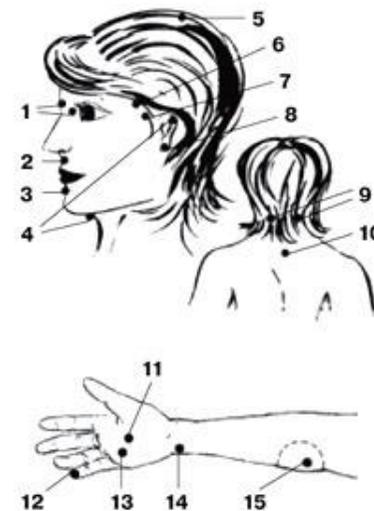


- ✓ Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.
- ✓ Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Важное значение имеют овощи и фрукты.
- ✓ Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!



Стабилизация ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

- ✚ **Давайте отдых своей нервной системе. Помните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.**
- ✚ **Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными.**
- ✚ **«сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».**



Массаж точки 1 при головной боли.

- 2 – при нервном тике глаз
- 3 – активизирует мозг
- 4 – антистрессовая точка
- 5 – бессонница, неврозы, головная боль, мигрень
- 6 – головная боль, плохое зрение
- 7 – зрение, заложенность носа
- 9 – головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы
- 10 – стрессы, судороги
- 11 – уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца
- 12 – волнение, тревога
- 13 – смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение
- 14 – бессонница
- 15 – раздражительность, утомляемость, рассеянность