

Внимание выпускники!

Сдаем экзамены.

Установка на успех.



Экзамен – это не только борьба интеллектов, но и испытание нервов на прочность.

Экзамен – это опыт прохождения испытания и преодоления препятствий.

Экзамен – это фильтр, который пропускает нужные качества: умение справляться со стрессом, побеждать обстоятельства и стремиться к лучшему.

Хочешь успешно сдать экзамен?

Осознай для себя свою индивидуальную стратегию подготовки.

Задумайся

Какие приемы и способы работы эффективны и полезны для тебя, позволяют тебе лучше запоминать и перерабатывать информацию, помогают расслабиться, активизироваться (когда это необходимо).

Тебе поможет

Анализ своих слабых и сильных стороны, опыт принятия решений, понимание своего стиля учебной деятельности, умение максимально использовать ресурсы собственной памяти, особенностей мышления и работоспособности, а также уверенность в собственных силах и установка на успех.

С целью помощи в лицее организовано психологическое консультирование выпускников и родителей

Понедельник	23.05.22 06.06.22 20.06.22	10.00-15.00	Кабинет психолога (1 этаж)
Вторник	24.05.22 31.05.22 21.06.22	11.00-15.00	
Четверг	19.05.22 16.06.22 23.06.22	10.00-15.00	
Пятница	20.05.22 27.05.22 10.06.22 17.06.22 24.06.22	11.00-15.00	

Приемы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса, связанного с подготовкой и сдачей ЕГЭ

«Дышите глубже – вы взволнованы»



Медленно выполняйте **глубокий вдох** через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте **выдох** как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание.

Дыхание на счет

1 2 3 4

5 6 7

8 9 10 11 12

Глубоко вдохнули **Задержали дыхание** **Медленно выдохнули**

Полноценный сон

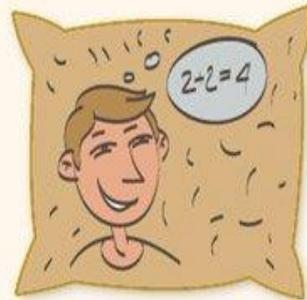


ПОЛЬЗА СНА



ПОДНИМАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Высыпаться – значит избегать раздражительности и подавленности. Наверняка вы и сами замечали: когда хочется спать, ничто не в радость – ни общение, ни работа, ни спорт. Полноценный и крепкий сон помогает лучше контролировать эмоции и быть в превосходном настроении, а значит, – без труда вести активный образ жизни.



УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ

Когда мы спим, наш мозг активно работает: он закрепляет в долгосрочной памяти все новое, что человек узнал за день. Поэтому, хорошо выспавшись, вы будете гораздо лучше воспроизводить новую информацию – будь то фразы на иностранном языке, строение атома или движения сальсы.



ПРОБУЖДАЕТ КРЕАТИВНОСТЬ

Помимо того, что сон помогает нам лучше запоминать заученное, он еще и способствует творческому вдохновению. Ночью мозг обрабатывает и реструктурирует воспоминания и образы, и с утра это может стать причиной прилива творческих сил. Главное – поймать волну и начать творить! А вот те, кто систематически недосыпают, могут испытывать недостаток свежих идей.

ЗДОРОВЫЙ СОН

	РЕЖИМ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ	ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ	ОБУСТРОЙСТВО СПАЛЬНИ	ПИТАНИЕ
ЧТО ПОМОГАЕТ	засыпать и просыпаться в одно и то же время	норма в сутки	в течение дня	удобная постель, темнота, тишина, свежий воздух, прохлада	легкий ужин за 3 часа до сна
ЧТО МЕШАЕТ	бессистемный сон	недосыпание, сон больше нормы	меньше чем за два часа до сна	телевизор и прочие гаджеты перед сном	тяжелая еда, алкоголь, чай, кофе на ночь

НОРМА ЧАСОВ СНА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВОЗРАСТА

12-18	11-14	10-13	9-11	8-10	7-9	6-8
МЛАДЕНЦЫ ДО 1 ГОДА	ДЕТИ 1-2 ГОДА	3-5 ЛЕТ	6-14 ЛЕТ	14-17 ЛЕТ	ВЗРОСЛЫЕ 18-65 ЛЕТ	СТАРШЕ 65 ЛЕТ

Приемы, которые могут помочь выйти из состояния острого стресса, связанного с подготовкой и сдачей ЕГЭ

«Разговоры, разговоры...»



Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любимым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем. Если же рядом никого нет, позвоните по телефону своему другу или подруге.

Это своего рода отвлекающая деятельность, которая осуществляется “здесь и сейчас” и призвана вытеснить из вашего сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

«Поиграем в сыщика»

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно “переберите” все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой “инвентаризации”.



Говорите мысленно самому себе: “Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов” и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

«Посчитай ворон»

Постарайтесь подсчитать, мысленно или на бумаге сколько дней вы живете на свете (число полных лет умножьте на 365, добавляя по одному дню на каждый високосный год, и прибавьте количество дней, прошедшее с последнего дня рождения). Такая рациональная деятельность позволит вам переключить ваше внимание.



Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Вспомните его в мельчайших деталях, ничего не упуская. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни.

«Улыбайтесь! Вас снимают скрытой камерой»

Посмотрите на себя со стороны. Представьте себя другим человеком и что ситуация, в которой оказались вы, случилась с не с вами а с ним.



Успокойте его, дайте совет, ведь часто наблюдая переживания другого человека, мы оцениваем ситуацию более рационально и понимаем, что «ничего страшного не случилось». Так, успокаивая «другого», успокаиваемся сами.

Меню из продуктов, которые помогут Вам...

... улучшить память

Морковь облегчает заучивание чего-либо наизусть, за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу.

Перед зубрежкой полезно съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.



Ананас – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте.

Кроме того, в ананасах очень мало калорий. Достаточно выпивать один стакан ананасового сока в день.

... сконцентрировать внимание

Орехи особенно хороши, если Вам предстоит умственный «марафон».

Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Достаточно половины луковицы ежедневно.

... успешно грызть гранит науки

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.



Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж» полезно съесть салат из капусты.



Черника – идеальный «корм» для школьников и студентов. Улучшает кровообращение мозга.



Бананы содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма, т.к. нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для этого необходимо достаточное количество жидкости.

Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, можно пить просто чистую воду или зеленый чай.



Контакты экстренной помощи:

Консультация специалистов центра

ГО «Кузбасский РЦППМС» (пр. Ленина 126 «А» т.77-07-67)

Телефон Доверия экстренной психологической помощи ГБУЗ КО «КОКНД» 57-07-07

Горячая линия «ТЫНЕОДИН» 8 800 250 72 12

Телефон доверия (круглосуточно)

8 800 2000 122