

## 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	ЧТО МЕШАЕТ
						засыпать и просыпаться в одно и то же время	бессистемный сон
						норма в сутки	недосыпание, сон больше нормы
						в течение дня	меньше чем за два часа до сна
						удобная постель, темнота, тишина, свежий воздух, прохлада	телевизор и прочие гаджеты перед сном
						легкий ужин за 3 часа до сна	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**