

Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА

Советы психолога



Упражнения для снятия стресса

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены

- 1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.**
- 2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте – тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.**
- 3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.**
- 4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.**
- 5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.**
- 6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.**
- 7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.**



Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих

- 1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.**
- 2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.**
- 3. Напрягите и расслабьте икры ног.**
- 4. Напрягите и расслабьте колени.**
- 5. Напрягите и расслабьте бедра.**
- 6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.**
- 7. Напрягите и расслабьте живот.**
- 8. Расслабьте спину и плечи.**
- 9. Расслабьте кисти рук.**
- 10. Расслабьте предплечья.**
- 11. Расслабьте шею.**
- 12. Расслабьте лицевые мышцы.**
- 13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, - вы полностью расслабились.**



Мозг и питание

Всегда, а во время экзаменов и подготовки к олимпиадам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это трудное время нужно хорошо питаться. Клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга



Продукты, которые помогут вам...

- **...улучшить память**

Морковь особенно облегчает запоминание, так как стимулирует обмен веществ в мозгу. **Совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом**

Ананас – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в большом количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах содержится очень мало калорий (в 100г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день



...сконцентрировать внимание

- ***Репчатый лук*** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Минимум половина луковицы ежедневно.
Орехи особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон». Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга

...успешно грызть гранит науки

- **Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед олимпиадой
- **Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С
- **Черника** – идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье



...чувствовать себя счастливым

- **Паприка** – чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» - эндорфина.
- **Клубника** быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **Бананы** содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот сигнализировал: «**Вы счастливы!**»
- **Не забудьте о шоколаде...**





Развитие памяти



Правила обращения с памятью

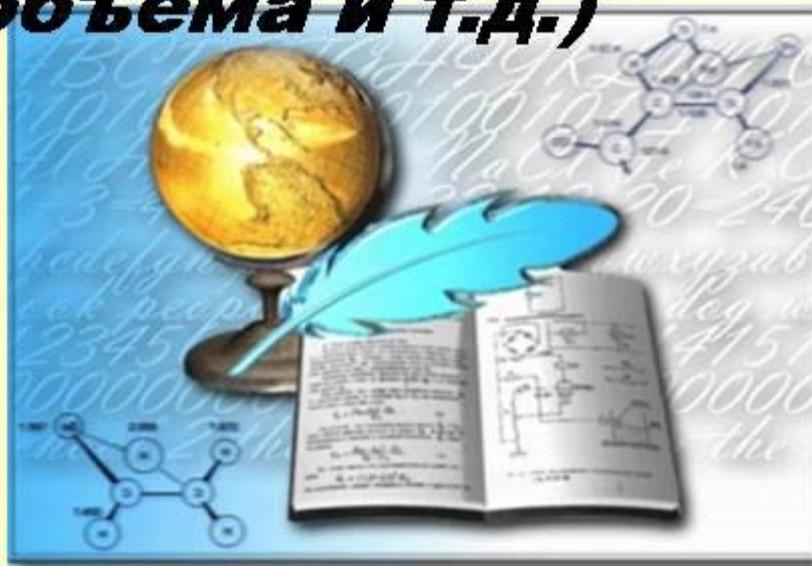
- **Заучивай с желанием знать и помнить**
- **Ставь цель запомнить надолго**
- **Пользуйся смысловыми опорами, смысловыми соотношениями и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит**



- **Когда учишь - записывай, рисуй схемы, диаграммы, черти графики, изображай карикатуры, сравнивай с тем, что знал раньше. Действуй!**
- **Ты учишь стихи по столбикам? Короткие заучивай целиком, длинные разбивай на части. Как можно быстрее, не дожидаясь заучивания, пытайся воспроизвести, закрыв книгу. Не сверяй с текстом, если что-нибудь забыл, а старайся вспомнить сам**



- **Используй мнемотехнику – искусственные приемы облегчающие запоминание (каждый охотник желает знать, где сидит фазан) и**
- **эйдотехнику – приемы основанные на образном представлении предмета или явления во всех проявлениях (формы, цвета, вкуса, запаха, объёма и т.д.)**





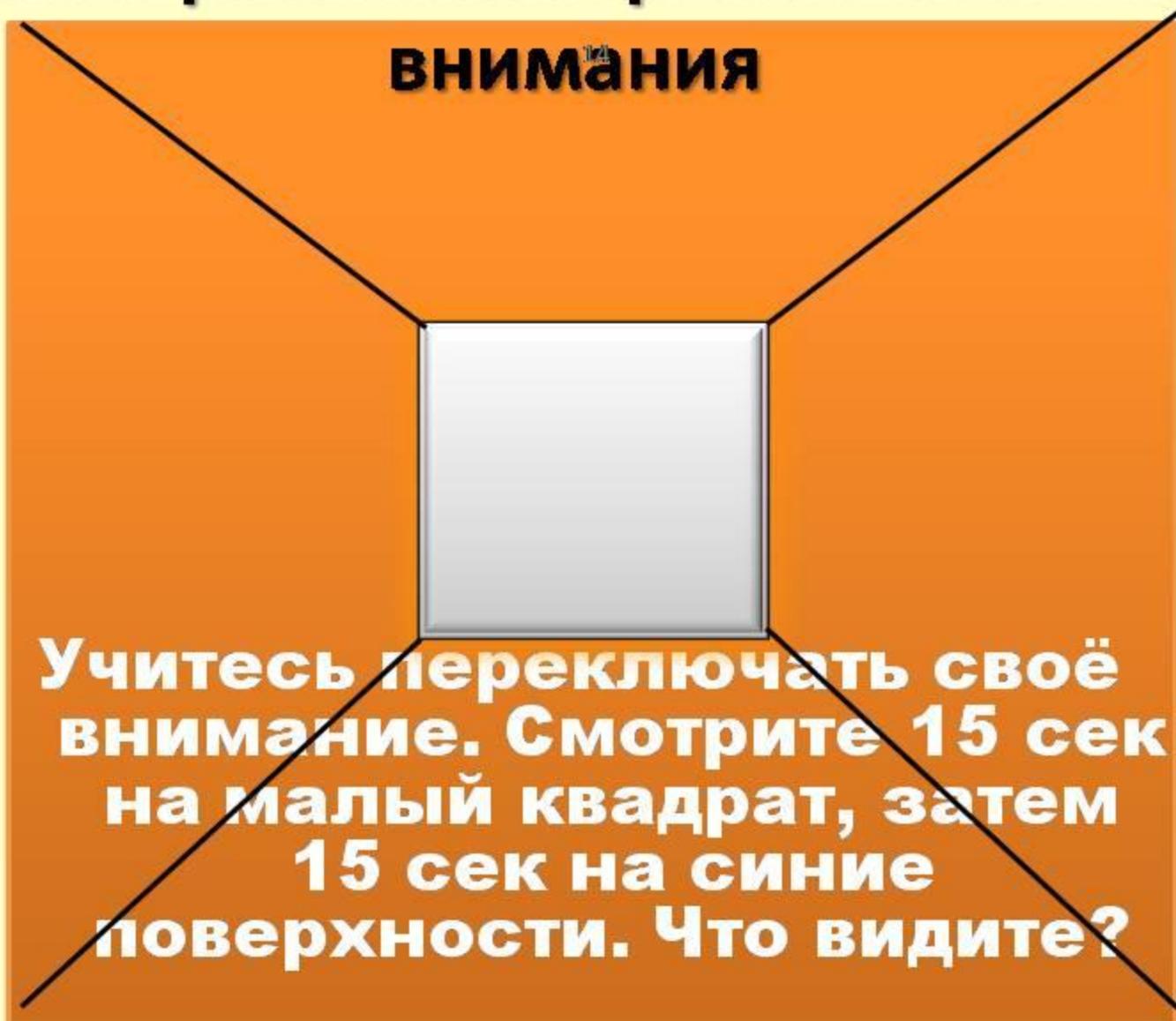
Развитие внимания



Усеченная пирамида

Цель: развитие переключаемости

внимания



**Учитесь переключать своё
внимание. Смотрите 15 сек
на малый квадрат, затем
15 сек на синие
поверхности. Что видите?**

Таблица Шульте

Цель: развитие

распределения внимания

7	15	12	25	5
16	2	9	19	23
22	18	10	14	3
4	20	1	21	24
13	8	17	11	6

За 30 секунд найдите все числа от 1 до 25

Развитие мышления



Упражнение «Смысловая калька»

Найдите подходящую поговорку

- «Когда леди покидает автомобиль, скорость автомобиля увеличивается»
- «Домашнему млекопитающему доподлинно известен хозяин проглоченного им продукта животноводства»
- «В нижних конечностях истина отсутствует»
- «Преждевременно делить еще не полученное добро»
- «Центральный орган кровообращения не подчиняется распоряжению»
- «Беднейшие слои населения вынуждены мыслить нестандартно»
- «Что горизонтально, что вертикально»

Ответы сдавать психологу

Интеллектуальная разминка

Верите ли вы, что ...

1. В Дании запрещено писать на заборах нецензурные слова длиной больше 3 букв
2. В Москве установлен памятник водителю в виде большого чайника
3. Президент России подал в суд на фирму "Вискас" за то, что в ее рекламе кота зовут Борисом
4. Двести лет назад в моде были дамские прически высотой в полметра
5. Единственная рок-группа, спевшая на Северном полюсе, это "Тайм-аут"
6. Американцы думают, что пылесос работает при помощи вакуума
7. Название музыкальной группы "Манго-Манго" происходит от названия фрукта
8. Песня "Мишка, Мишка" в 50-х годах была запрещена
9. Американские полицейские носят с собой плееры с записью прав арестованных, чтобы не читать их каждый раз самим

Ответы сдавать психологу

