

КАК ОБУЗДАТЬ ТРЕВОГУ:

ПЕРЕИМЕНОВАНИЕ. Известно что зачастую тревогу вызывает не само событие, а мысли по поводу этого события полезно мысленно давать нейтральное определение событию: «тестирование», «очередной экзамен» (определения «трудное испытание», «крах» и т.п. являются негативными, их следует избегать).

РАЗГОВОР. Разговор с самим собой, с товарищами, с родителями о возможных ситуациях на экзамене помогает психологически подготовиться к экзамену. Полезно заранее проговорить свои возможные действия, мысленно представить себя в роли отвечающего.



Ваш ребенок отправляется на ЕГЭ

Проверьте, взял ли он:

ручку,
карандаш,
паспорт

Пожелайте ему удачи!



Image

УСТАНОВКА НА УСПЕХ



**Как помочь выпускнику
подготовиться
к экзаменам**

Памятка для родителей выпускников

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ



Всегда, а во время экзамена особенно мы понимаем важность заботы о здоровье собственных детей. Известно, что 20%

всей энергии, получаемой с пищей, забирает мозг. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга.

Продукты, которые помогают...

- улучшить память

Морковь – облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрёжкой съесть тарелочку тёртой моркови с растительным маслом.

Ананас. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем информации, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. К тому же там очень мало калорий. Достаточно 1 стакана сока в день.

- сконцентрировать внимание

Креветки – снабжают мозг жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть.

Репчатый лук – помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Минимальная доза: половина средней луковицы ежедневно.

Орехи – укрепляют нервную систему, стимулируют работу мозга.

- успешно грызть гранит науки

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошло напряжение, съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

Лимон освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо принять стаканчик лимонного сока.

... для хорошего настроения

Клубника быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

Банан способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина.

Вечером накануне экзамена

Полезно совершить спокойную прогулку, принять душ. Лечь спать пораньше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы.

Важно приготовить всё, что будет необходимо (документы, ручки, линейку, карандаши и т.п.), чтобы не потерять силы и время.

Необходимо продумать и приготовить одежду. Она должна быть не очень яркой, свежей, чистой, комфортной (в помещении может быть тепло, и прохладно).

