

**«Как сдать ЕГЭ без  
срыва?»**

**Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.**

***Напряжение нарастает из-за:***

- ⊙ высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ) или другую школу;
- ⊙ возникшей угрозы снижения самооценки;
- ⊙ неопределенности конечного результата;
- ⊙ необходимости повторения или освоения большого объема информации;
- ⊙ постоянного накопления эмоционального напряжения;
- ⊙ ответственности перед учителями и родителями.

# Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов

***Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость*** можно с помощью несложных приёмов, которые предлагают психологи. Их применение помогает:

- ослабить эмоциональное напряжение;
- сохранить хорошее самочувствие и настроение.

***Успех во многом определяется высокой:***

- самодисциплиной,
- умением контролировать время подготовки и отдыха,
- способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок.

# Рекомендации выпускникам

**Чтобы за оставшиеся два месяца проработать все проблемные вопросы, важно:**

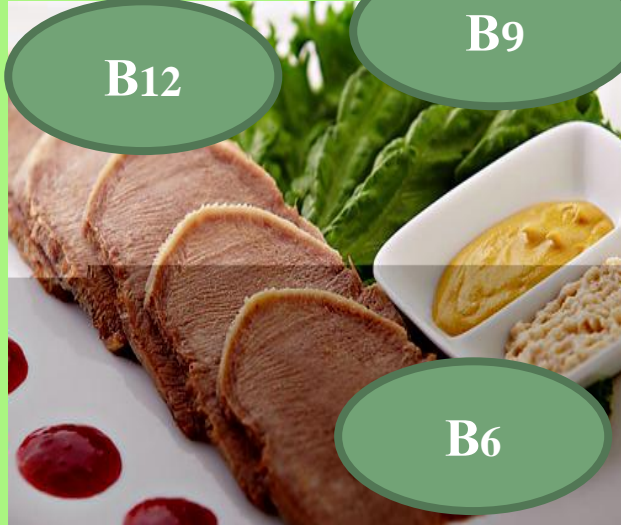
- составить план работы на каждый день (распределить число вопросов по дням и четко следовать плану);
- работу чередовать с отдыхом (оптимальный вариант — 40 минут занятий, 10 минут — перерыв);
- при изучении вопроса полезно структурировать материал (составлять планы и схемы; в конце каждого дня подготовки проверить, как вы усвоили материал, и повторить его с помощью краткого плана);
- Отработав часть «красных» вопросов, не забывайте один-три раза в неделю повторять их. Уделить этому можно 20–30 минут в начале каждого дня (в качестве разминки).



# Начните день с хорошего завтрака

- Доказано, что утренний приём пищи улучшает кратковременную память и повышает внимание.
- Плотная еда мешает сконцентрироваться, организм потратит энергию на переваривание.
- Идеальны для завтрака: цельнозерновые изделия и фрукты (стакан сока, чая, кофе с бутербродом, геркулесовая каша).

# Витамины для мозга



## Витамины

**В12** – влияет на память и способность к обучению.

**В6** - обеспечивает клетки мозга питательным и энергетическим веществом, глюкозой.

**В9** – облегчает процесс обучения и запоминания.

**Е** – природный антиоксидант, для профилактики когнитивных расстройств в зрелом возрасте.

## Вкусно и полезно

**Кофеин** – поможет сконцентрироваться, но не надолго; злоупотребление приводит к нервозности.

**Глюкоза** – лучше усваивается из жидких продуктов; ненадолго стимулирует мыслительные процессы.

**Антоцианы** – антиоксиданты защищают клетки от повреждений, улучшает мыслительные и двигательные процессы.

## **«Умная» еда**

Включайте в рацион  
благоприятно  
действующие на  
работу мозга  
продукты

## **Завтрак – зарядка для мозга**

Завтрак, но не плотный,  
улучшает  
кратковременную  
память, повышает  
настроение и внимание

## **Правило сна**

Ночной отдых, в  
проветренном  
прохладном  
помещении, со  
свободным от еды  
желудком

## **Ночь перед экзаменом**

Не ешьте жирную  
острую пищу, вовремя  
ложитесь спать

## **Думай о хорошем**

Настройся на успех и  
чаще напоминай себе,  
что сдать экзамены всем  
по силам



## Выводы:

**Для успешной сдачи экзамена, сохранения эмоциональной стабильности необходимо:**

1. Готовиться к экзамену.
2. Есть продукты, богатые витаминами и глюкозой.
3. Пить достаточное количество воды.
4. Вовремя ложиться спать.
5. Положительный эмоциональный настрой.