(сочинения), историческими картами (история), пособиями по физике, химии и т. д.

 ***Седьмой «секрет»* Выполняй как можно больше** различных опубликованных тестовых заданий по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов

 ***Восьмой «секрет»* Чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв (см. памятку «Как отдыхать»). ***Девятый «секрет»* Накануне экзамена** Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах**.** Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.

 ***Десятый «секрет»***

**Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив,** **мысленно рисуй себе картину успеха.**

**Лучшая пища для ума**

**Шпинат** содержит лютеин и другие антиоксиданты, защищающие клетки мозга и сосуды, снабжающие кровью мозг. Съев на завтрак яичницу или омлет со шпинатом, вы зарядите мозг необходимой энергией.

**Морковь** облегчает заучивание, так как стимулирует внутримозговой обмен веществ. Тарелка тёртой моркови с растительным маслом будет отличным полдником.

**Капуста** поможет избавиться от излишней нервозности, так как снижает активность щитовидной железы. Салат из капусты – отличное средство сконцентрироваться!

**Жирная морская рыба** - источник полиненасыщенных жирных кислот, способствующих улучшению обменных процессов мозга, и йода, улучшающего ясность ума.

**Печень** содержит витамины группы В, которые повышают энергичность организма, улучшают память и снижают нервное возбуждение.

**Ананас** – любимый фрукт актёров и музыкантов. Благодаря высокому содержанию витамина С он оказывает большую помощь тем, кому нужно удерживать в памяти большой объём информации. В день достаточно выпить стакан сока.

**Чёрный виноград** способствует выработке гормона, который улучшает память и стимулирует мозговую деятельность. Достаточно стакана сока или кисти сочных ягод в день, чтобы успешно решать сложные задачи.

**Черника и голубика** содержит много антиоксидантов, а также веществ, активизирующих образование новых клеток серого вещества в отделе мозга, отвечающего за память.

**Лимон** освежает мысли и помогает восприятию информации. Стакан лимонного сока в день просто необходим тем, кто занимается, например, изучением иностранных языков.

**Горький или чёрный шоколад** стимулирует познавательную деятельность мозга. В период повышенной нервной нагрузки ежедневно стоит съедать кусочек весом в 50 г.

**Упражнения для снятия стресса**

*(сесть по возможности удобно)*

* Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд расслабьте. Повторите упражнение, напрягая и расслабляя лобные мышцы несколько раз .
* Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте. Повторите упражнение несколько раз.
* Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите.
* Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите.
* Руки лежат на коленьях. Сжать одну руку в кулак на 15 секунд расслабить. Проделайте тоже самое с другой рукой. Затем с двумя руками. Повторите упражнения по нескольку раз.

**ЖЕЛАЮ УДАЧИ!**

**Государственное учреждение образования**

**«Гимназия г.Хойники»**

**«Я хочу при помощи гимнастики всего тела сделать его более уравновешенным»**

 ***Сократ***

**«О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**К ЭКЗАМЕНАМ и ЦТ»**



***рекомендации для учащихся***

Для вас, уважаемые учащиеся эта памятка, чтобы вы смогли воспользоваться некоторыми рекомендациями по сохранению психологического здоровья в условиях подготовки и успешного прохождения экзаменов и ЦТ.



**составитель педагог-психолог**

**Тамара Григорьевна ПИНЧУК**

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

 Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние рав­новесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

* **Будь внимателен!**
* **Соблюдай правила поведения на ЦТ!**
* **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
* **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия йотом будет направлена на более трудные вопросы.
* **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия зада­ния «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совер­шить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* **Думай только о текущем задании**! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно ре­шить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.
* **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентри­ровать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех.
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
* **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробе­жать глазами ответы и заметить явные ошибки.
* **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учиты­вай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Несколько секретов**

**подготовки к экзаменам и ЦТ**

 ***Первый «секрет»* Сначала подготовь место** для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п. **Порядок сопутствует успеху!**

 ***Второй «секрет»* Составь план занятий.** Для начала определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день, четко определи, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы тебе необходимо проработать. **План всему голова!**

 ***Третий «секрет»* Начни с самого трудного**, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет. Если не сумел что-то вспомнить, то на чистом листе бумаги запиши вопросы, которые ты задашь учителю на консультации. **Не оставляй ни одного неясного места в своих знаниях!**

***Четвертый «секрет»* Полезно структурировать** материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Подготовь свой ответ в виде тезисов и подбери к ним в качестве доказательства основные факты и цифры. **Ответ должен быть кратким, содержательным и концентрированным!** Делай шпаргалки! Правда, перед экзаменом не забудь оставить их дома.

 ***Пятый «секрет»*** Во время подготовки к экзаменам используй самый эффективный принцип **«Учись обучая».** Прокомментируй планы ответов на вопросы своим близким или друзьям.

 ***Шестой «секрет»*** Помимо повторения теории не забудь подготовить и **практическую часть**, чтобы свободно и умело показать навыки работы с текстами