

## Рекомендации родителям «Перед экзаменом»

1. Никаких успокоительных препаратов! Лучше воздержаться от приема успокоительных средств и медикаментов - они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться; лучше заменить их полноценным здоровым сном (юноши - 7–8 часов, девушки - 8–9 часов) и пешими прогулками на свежем воздухе. Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию. Сбалансированный режим труда и отдыха поможет восстановить физические и психические силы организма. Также во время подготовки к экзамену каждый час можно делать гимнастические упражнения, это поможет снять напряжение в мышцах и придаст силы для усвоения новой информации. Распланируйте режим дня (учеба + питание + сон + обязательная физическая активность). Не экономьте за счет сна!!!

2. Полноценное питание.

Пища должна быть богата белком: например, на завтрак творог и сметана, а также два раза в неделю яйцо всмятку. Обед может состоять из супа и мяса (75–100 г) с овощами, а на ужин - рыба или курица и сметана.

Белок, содержащийся в этих продуктах, будет питать головной мозг. Следовательно, воспринимать и запоминать информацию будет легче. Также следует обогатить и разнообразить пищу витаминными продуктами - овощами (капуста, морковь) и фруктами (бананы, апельсины, грейпфруты). Они помогут зарядиться бодростью и положительной энергией. Весьма полезным в этот период будет употребление в пищу различных каш. Они богата витаминами и микроэлементами, которые активизируют мозговую деятельность. Хочется посоветовать простой способ, но очень действенный - правильно употреблять натуральные продукты. Так, обычная морковь стимулирует работу мозга, улучшает память. Поэтому ребенку, которому предстоит выучить что-нибудь наизусть или запомнить большой текст, можно предложить тарелку морковного салата, заправленного сметаной или растительным маслом. Улучшает память и ананас. Помимо витамина С, он содержит такой важный элемент, как марганец. Достаточно выпивать один стакан сока в день, и проблемы с запоминанием не возникнет. Экзотический фрукт авокадо, в большом количестве содержащий жирные кислоты, улучшает так называемую короткую память. Ребенку следует давать половинку этого фрукта три-четыре раза в неделю. Процесс обучения облегчится, если ввести в меню школьника обычную капусту. Она снижает активность щитовидной железы, уменьшая тем самым нервозность, снимая стресс, в том числе перед экзаменами. Улучшают настроение красный сладкий перец, клубника, бананы. Цитрусовые, особенно лимоны - кладезь витаминов. Соки этих фруктов не только освежают и бодрят, но и помогают усваивать новую информацию. Всем известно, что черника улучшает зрение, но она к тому же усиливает кровоснабжение головного мозга. Поэтому очень полезно иметь в холодильнике ее замороженные ягоды. Если ослабла концентрация внимания, на помощь придут креветки. Только вот солить их следует уже после приготовления, чтобы они не потеряли полезные свойства. С умственным и психическим переутомлением успешно справляется сырой репчатый лук. Он разжижает кровь и улучшает снабжение головного мозга кислородом. Голова становится ясной и способной к рождению новых идей. Сведите к минимуму кофе и крепкий чай, заменив их фиточаем и спортом.

3. Перед самым экзаменом можно съесть пару долек шоколада - это поможет сконцентрироваться на задании. А еще шоколад является отличным антидепрессантом: он и вкусный, и полезный, и со стрессом помогает справиться.

4. Активность внимания и умственной деятельности Вашего ребенка повысится:

- при наличии приятных запахов лимона, лаванды
- при чередовании работы и короткой паузы, через каждые 15 минут (1-2 минуты)
- переключиться на другую деятельность.
- заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать
- выйти из комнаты, в которой ребенок готовится к Экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
- подойти ребенку к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться, чтобы у ребенка каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, имелось немного времени на занятия, которые ему приносят удовлетворение и радость и т. п.

Приветствие. Отслеживание настроения участников на начало занятия. Упражнения на включенность в групповую работу и активацию. Как готовиться к экзаменам. Как лучше запомнить изучаемый материал. Тест для определения ведущего канала восприятия. Лекция «Память, внимание, мышление». Методы запоминания информации: метод Цицерона, метод ключевых слов, метод повторения Корсакова, вовлечение чувств, метод 6 вопросов, запоминание числовой информации, визуальный код, кодирование по зрительному сходству, свободные индивидуальные ассоциации, визуализация в чистом виде, метод ассоциаций, общие принципы и категории, запоминание фамилий. Приемы припоминания забытого материала. Памятка «Техника повторения перед экзаменом». Опорный конспект «Карта памяти». Правила составления карты памяти. Обратная связь. Отслеживание настроения участников на конец занятия. Завершение.

#### Тема 5. Техника сдачи экзамена.

Приветствие. Отслеживание настроения участников на начало занятия. Упражнения на включенность в групповую работу и активацию. Как сдавать экзамены? Три основных положения подготовки к экзамену. Хорошая подготовка. Четкая работа мозга. Техника сдачи экзамена. Письменные работы. Устные ответы. Построение ответа. Общение на экзамене. Территория. Жесты. Отзеркаливание. Секреты хорошего выступления от Дейла Карнеги. Успех на ЕГЭ. Накануне экзамена. Во время тестирования. Декларация моей самооценки. Упражнение «Хочу пожелать себе на экзамене...» Упражнение «Передача уверенности в успехе». Обратная связь. Отслеживание настроения участников на конец занятия. Завершение.