

## Психологические рекомендации родителям

### Правильное питание- важное условие для успешной сдачи ЕГЭ

*В период подготовки и в дни проведения ЕГЭ дети должны очень хорошо питаться. Причём пища, для стимуляции хорошей работы головного мозга, должна быть разнообразной, сбалансированной и питательной.*

Продукты, улучшающие память. Учёные к числу таковых относят: **авокадо, ананас и морковь**. Авокадо в большом количестве содержит жирные аминокислоты и является мощным источником энергии для кратковременной памяти. Употреблять его следует не менее половинки плода в день. **Ананас**. В пищу можно употреблять как плоды, так и соки. Для удержания в памяти больших объёмов текстового материала - в день достаточно употреблять один стакан сока или 1/3 часть плода ананаса. **Морковь**. Каротин и высокое содержание витамина «А» в этом овоще с наших грядок очень хорошо стимулирует кровообращение и обмен веществ в мозге. Очень полезно съесть 150...200 грамм тёртой моркови перед запоминанием (зазубриванием) систематизированной информации такой, как даты исторических событий, формулы, цитаты, правила и аксиомы. Продукты для улучшения возможностей мозга по концентрации внимания. К ним относят: **креветки, лук репчатый, орехи**. **Креветки**. Достаточно съесть 100 грамм в день, но соль применять можно только после полной кулинарной обработки (жарения или варки), а лучше съесть эту порцию вообще без соли. Креветки являются своеобразным деликатесом для деятельности мозга. Они снабжают его нужными и чрезвычайно важными для усиленной работы аминокислотами, что не позволяет вниманию ребёнка ослабнуть. **Лук репчатый**. Желательно чтобы ребёнок съедал в сыром виде не менее половины луковицы ежедневно. Лук улучшает снабжение мозга кислородом, способствует разжижению крови, очень хорошо помогает при психической усталости и умственном переутомлении. **Орехи**. Мощно укрепляют нервную систему, резко и на долгое время стимулируют деятельность мозга, лучше всего предложить их ребёнку незадолго до экзамена. Продукты для достижения эффекта «творческого озарения». **Инжир**. При употреблении **инжира** в пищу резко улучшается снабжение мозга кровью и, соответственно кислородом, что освобождает голову для новых идей и способствует развитию творческого мышления. **Тмин**. Для стимуляции творческой активности достаточно измельчить две чайных ложки семян тмина на чайную чашку и через 10 минут выпить этот настой как тминный чай.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

## ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. 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.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитывать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. **Накануне экзамена** следует хорошо выспаться, позавтракать, взять всё необходимое и следовать к месту проведения экзамена. А на экзамене следует придерживаться поведения, рекомендуемого в следующей памятке для выпускников: 1)Быть предельно внимательным;2)Соблюдать все правила поведения; 3)Полное сосредоточение; 4)Тестовые задания следует начинать с ответов на лёгкие вопросы. Трудные и непонятные задания следует пропустить. После того как будут найдены ответы на все правильно понятые задания, можно вернуться к ранее непонятым или трудным и поискать верные ответы на них. 5)Любое, даже самое понятное задание следует читать до конца. Иначе можно не понять сути заданного вопроса и совершить непоправимые ошибки при выполнении даже самых простейших заданий;6)Всегда думать только о точном выполнении текущего задания. Взввшись за выполнение нового задания, немедленно переключитесь только на него, о старом забыть, о будущем не вспоминать до полного выполнения текущего;7) Если часть заданий выполнить не удалось, не впадать в печаль и депрессию! Удачи!