

## ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ и ЭГЭ РЕЖИМ ДНЯ. УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И ПИТАНИЕ.

### РЕЖИМ ДНЯ

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время.

- Соблюдай режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час. В сутках 24 часа разделите на три части: 8-9 часов на активную работу и подготовку; 6-7 часов на активный отдых; 9-10 часов на сон( из них 1 час можно уделить дневному после обеденному сну-отдыху).
- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного для тебя предмета, войдешь в рабочий ритм - и дело пойдет.
- Выполняй как можно больше тестов по сложному предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части «А» в среднем уходит 2 минуты на задание).
- Меняй умственную деятельность на физическую. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Отвлекайся от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивай перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Настроение держи на позитиве, чаще думай о том, что ты всё сдашь и ты справишься.
- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых интересных и непонятных темах.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать 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.

### УЛУЧШЕНИЕ ПАМЯТИ И ЗАПОМИНАНИЯ

- Главное - распределение повторений во времени.
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

## Питание

Заботьтесь о своем здоровье всегда, а во время экзамена особенно, и хорошо питайтесь. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга.

Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того что-бы этот сложнейший механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20% всей энергии, получаемой с пищей.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

## Продукты для улучшения памяти:

**Морковь** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Перед зубрежкой можно поесть порцию тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съесть половины плода в день, по возможности.

**Креветки** — деликатес для мозга, для концентрации внимания: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые способствуют укреплению вашего внимания. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

**Репчатый лук** - помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.

**Орехи** - особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

**Инжир** – помогает достичь творческого озарения, освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

**Капуста** - помогает успешно «грызть» гранит науки, снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», 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 употребить лимонные дольки в напитке или блюдах.

**Черника** — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

Для поддержки хорошего настроения:

**Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.

**Клубника** очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм на приём.

**Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Ты счастлив!».

Возможны противопоказания по состоянию здоровья, поэтому перед употреблением, рекомендована консультация лечащего врача.

Подготовила: Валеева А.М. педагог-психолог МБОУ «Гимназия №1-ЦНО ЕМР РТ» г. Елабуга, РТ апрель 2021 года.