

Как сдать ЕГЭ и
не сойти с ума





3 блока психологической готовности к экзамену

1-Подготовка к ЕГЭ

2-Накануне экзамена

3- Во время экзамена

Подготовка к ЕГЭ

- Создайте условия для нормальной работы



Полноценный 8 часовой сон

Уменьшение продолжительности сна на 2 часа – снижает работоспособность от 20-40%



Смена деятельности с умственной на физическую



Правильно питаемся



Обучаемся техникам релаксации

- Визуализация
- Дыхательная
- Мышечн



Синхронизируем работу полушарий головного мозга

- Рисуем Х на листе бумаги и несколько секунд созерцаем его.
- Сидя на месте перекрестно постукиваем левой рукой правое колено правой рукой левое колено
- Двумя руками рисуем одновременно

Накануне экзамена



1. Перестать заниматься в 5 часов вечера (лучше подышать свежим воздухом)
2. Выспаться (нет смысла учить в последнюю ночь)
3. Съесть перед сном дольку шоколада (чтобы магний успел усвоиться организмом)

Во время экзамена



- Выпиваем за 30 минут до начала выполнения заданий несколько глотков воды
- Синхронизируем работу полушарий мозга
- Вспоминаем дыхательную гимнастику

**Не ставьте перед собой цель
- сдать экзамен
Экзамен лишь средство для
достижения более важной
цели**

**Я сдам экзамен для того,
чтобы...**