ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ

- **Как правильно управлять памятью и основные приёмы запоминания**
- **Рабочий день – правильная планировка и что необходимо головному мозгу для активного функционирования.**
- **Приёмы релаксации для снятия напряжения**

«УМЕЕТЕ ЛИ СПРАВЛЯТЬСЯ СО СТРЕССОМ?»

- В левой части бланка предлагаются некоторые утверждения. Необходимо вы брать в правой части бланка наиболее характерные для вас реакции и отметить их.

Утверждение	Часто	Редко	Некогда
1. Я чувствую себя счастливым	0	1	2
2 Я сам могу сделать себя счастливым	0	1	2
3. Меня охватывает чувство безнадежности	2	1	0
4. Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к успокоительным таблеткам или алкоголю	0	1	2
5. Если бы я испытывал очень сильный стресс, я бы обя-зательно обратился за помощь к специалисту	0	1	2
6. Я склонен к грусти	2	1	0
7. Мне хотелось бы стать кем-нибудь другим	2	1	0
8. Мне хотелось бы оказаться где-нибудь в другом месте	2	1	0
9.Я легко расстраиваюсь	2	1	0

РЕЗУЛЬТАТЫ

- ***О—3 очка.*** Вы умеете владеть собой и. вероятно, вполне счастливы.
- ***4—7 очков***. Ваша способность справляться со стрессом где-то на среднем уровне. Вам полезно взять на вооружение некоторые приемы, помогающие справляться со стрессом
- ***8* и *более очков.*** Вам пока трудно бороться с жизненными невзгодами. Если вы хотите сохранить свои душевные и физические силы, вам необходимо научиться использовать более эффективные методы борьбы со стрессом.

«МОЯ РАБОЧАЯ НЕДЕЛЯ»

- На этом бланке закрашивают дни недели и время суток цветными карандашами (фломастерами): красным цветом то время, которое совпадает с большой нагрузкой, желтым — со средней нагрузкой, зеленым — с отдыхом и развлечениями . Цвет покажет рациональность распределения сил участников в течение недели и каждого дня.

День недели	Утро	День	Вечер
Понедельник			
Вторник			
Среда			
Четверг г			
Пятница			
Суббота			
Воскресенье			

МЕТОД ПОВТОРЕНИЯ И.А. КОРСАКОВА (ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ)

- Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена телефоны, даты), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием,
- Промежутки времени между повторениями информации нужно но возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:
  - ***1-й день - 2 повторения;***
  - ***2-й день- 1 повторение;***
  - ***3-й день - без повторений;***
  - ***4-й день - 1 повторение;***
  - ***5-й лень - без повторений;***
  - ***6-й день - без повторений;***
  - ***7-й день - 1 повторение.***

- Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.
- Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов. И еще раз через 24 часа.

Деятельность МОЗГА И Питание

- С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное — знать, что есть и в каком наборе.
- то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.
- Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что **стимулирует** обмен веществ в мозгу. Совет: перед зубрежкой съесть тарелку 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 вдень.
- Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д. 1 за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

- Креветки деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. 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 освобождают 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 их творческих профессий.
- Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нём стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить. чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.
- Капуста 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 счел ударной лозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

САМОРЕГУЛЯЦИЯ (ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ)

- Существуют методы быстрой мобилизации ресурсов и восстановления сил, например массаж активных точек.
- массаж мочек ушей;
- надавливание большим пальнем на точку между нижней губой и подбородком:
- массаж переносицы и области «третьего глаза».

«ПРИЯТНО ВСПОМНИТЬ»

- Упражнение основано на использовании такого механизма психической саморегуляции как самоубеждение. В случае неуверенности в своих силах при решении какой - либо задачи рекомендуется представить и проанализировать опыт успешного решения аналогичных проблем в прошлом. Или твёрдо сказать:
  - *«Я РЕШАЛ ЗАДАЧИ И ПОСЛОЖНЕЕ, РЕШУ И ЭТУ!»*

МЫСЛЕННАЯ КАРТИНА

- Время проведения – 10 минут.
- *Сядьте поудобнее, не напрягайте мышц. Не скрещивайте ноги, руки и кисти рук. Отдыхайте, дайте вашему телу расслабиться.*
- *Глубоко вдохните, втягивая воздух постепенно через нос, пока лёгкие не наполнятся.*
- *Выдыхайте плавно, тоже через нос, пока полностью не освободите лёгкие. Попробуйте делать это ритмично. Не сжимайте и не выдыхайте всё разом.*
- *Начните новый цикл, прислушайтесь к своему дыханию, к тому, как ваши лёгкие раздуваются и затем плавно выпускают воздух. Ваше дыхание похоже на движение волн, мягко набегающих на берег (выдох) и снова отталкивающихся назад (вдох).*

Большое спасибо !