

Готовимся

GIFR.ru

к экзаменам!

GIFR.ru



**1. Свободное владение
материалом по предмету**

**2. Свободное владение собой во
время экзамена.**



- *Вовремя начать подготовку к экзаменам*
- *Правильно выбрать время для занятий*
- *Грамотно оборудовать место, где будете заниматься*
- *Использовать методы эффективного усвоения материала*
- *Научиться сохранять спокойствие в любой ситуации*

РЕЖИМ ДНЯ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- **Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.**



- **Желательно заставить себя просыпаться пораньше.**

- Лучшее всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.



- В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.
- Делать перерывы каждые 60-90 минут. Продолжительность перерывов не должна быть более 10-15 минут и желательно наполнить их физической нагрузкой.





ЧТО НАДО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ДУМАТЬ?

- ОВОЩИ
- ФРУКТЫ
- ЯГОДЫ
- ЗЕЛЕНЬ



- МЯСО, МОЛОКО
- МОРЕПРОДУКТЫ
- ЖИДКОСТЬ



Одни продукты стимулируют работоспособность, другие – быстроту мышления, третьи – концентрацию.

- **Лучшему запоминанию способствует морковь.**
- **От перенапряжения и психической усталости лучшее средство – лук.**
- **Орехи – для выносливости.**
- **Клубника и бананы помогут снять стресс.**
- **Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.**
- **Улучшает кровоснабжение мозга черника.**
- **Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.**
- **А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.**

О чем следует забыть на время



ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- Бутерброды, хот-доги, чипсы. Никакой сухомятки и еды на бегу: в такой еде одни "пустые" калории, очень мало полезных веществ.
- Газированные напитки (это всего лишь смесь воды, сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя). Никакой пользы для ума, сплошной вред для желудка и печени.
- Сигареты. Они "съедают" огромное количество витамина С, который и так расходуется в больших количествах во время стресса.

ОВОЩИ

✦ Морковь, капуста, свекла, лук,
картофель, болгарский перец...
*стимулируют обменные процессы в
головном мозге, улучшают снабжение
мозга кислородом, снижают нервозность,
помогают при умственном
переутомлении и снижают
психическую усталость.*





Листовые овощи

Салатная зелень



✦ Укроп, петрушка,
базилик, чеснок,
сельдерей, мята...
улучшают зрение,
память, мышление,
укрепляют
иммунитет

ФРУКТЫ GIFART

✦ ✦ Яблоки, груши, бананы,
ананасы, лимоны... *содержат*
много полезных витаминов,
минералов, которые
стимулируют работу головного
мозга. Поставьте блюдо с
целыми фруктами на обеденный
стол, рабочий стол или на
холодильник и ешьте на
здоровье!



✧ Яблоки

- Яблочный сок
хорошо укрепляет
сердечно-
сосудистую
систему, полезен
людям
умственного
труда.



✧ Лимон

- Освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.



✧ ✧ Ананас, апельсин

- Способствуют «сохранению» в памяти большого объема текста, концентрации внимания.
- Достаточно выпить один стакан ананасового сока в день.



✧ Бананы



- Успокаивают нервную систему, улучшают деятельность психики, улучшают настроение.
- Но если есть одни бананы, то мозг наоборот, начнет притупляться, разовьется лень, нежелание что-либо делать, и будет клонить в сон.

ЯГОДЫ GIFR.ru

Клубника, земляника, черника, вишня, ежевика... способствуют улучшению памяти, зрения, помогают сохранить хорошее настроение, утоляют жажду, нормализуют работу желудка и кишечника, обладают общеукрепляющим действием. Употребление: в свежем виде, в виде морсов, соков компотов, варенья...



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

✦ ✦ Пища долгожителей . Молоко, приготовленное с лечебными травами и специями (фенхель, кардамон, куркума, шафран) устраняет утреннюю сонливость и укрепляет психические способности. Теплое молоко с медом перед сном помогает быстро заснуть, расслабиться, успокоить нервы. Кисломолочные продукты: йогурт, сметана, кефир, мацони, простокваша способствуют способности хорошо концентрировать внимание, повышается способность к обучению, укрепляется память.



ОРЕХИ

✦ ✦ **Укрепляют
нервную систему,
иммунитет,
стимулируют
деятельность
мозга, укрепляют
память.**



Ведущая модальность

Модальность [лат. *modus* — мера, способ] — одно из основных свойств ощущений, их качественная характеристика (цвет — в зрении, тон и тембр — в слухе, характер запаха — в обонянии и т. п.).

Узнай себя!

1. Когда ты принимаешь важные решения, то основываешься на:

А) своих эмоциях и чувствах;	К
Б) решениях подобных проблем другими;	А
В) собственном варианте решения, который кажется наилучшим.	В

Узнай себя !

2. Когда ты обсуждаешь что-либо с другими людьми, что на тебя больше всего действует?

А) интонация речи, голос собеседника;	А
Б) те картины, перспективы, которые описывает собеседник;	В
В) искренние чувства собеседника.	К

Узнай себя !

3. С какими людьми тебе легче общаться? В них тебе нравится:

А) манера одеваться;	В
Б) эмоциональность и чувства, которые ты разделяешь;	К
В) интонация, темп речи, тональность голоса.	А

Узнай себя !

4. Что легче всего тебе сделать?

А) найти идеальную громкость звучания магнитофона;	А
Б) выбрать наиболее удобную мебель;	К
В) подобрать для одежды, интерьера богатые цветовые комбинации.	В

Узнай себя !

5. Что больше всего влияет на твое настроение, самочувствие?

А) я очень чувствителен к окружающим меня звукам, шумам, интонациям голосов людей;	А
Б) я очень чувствителен к тому, насколько удобна моя одежда, приятно ли мне в ней находиться, двигаться и пр.;	К
В) на меня производит сильное впечатление освещение и общий вид обстановки, помещения.	В

... аудиал, визуал, кинестетик ...

 Аудиал	тот, кто получает основную информацию через слух	А
 Визуал	человек, воспринимающий большую часть информации с помощью зрения	В
 Кинестетик	тот, кто воспринимает информацию через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений	К
Дискрет	человек, у которого восприятие информации происходит через логическое осмысление, с помощью цифр, знаков, логических доводов. Эта категория людей встречается реже всего и не у школьников	

ЭКЗАМЕН -

это стресс или ...

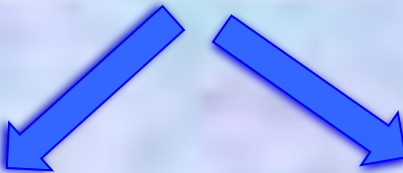
проверка на прочность ?..

- Стресс [англ. *stress* - напряжение]
«Неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование" (Ганс Селье, 1936г)
- Экзамен [латин. *examen*].
Проверочное испытание по какому-н. учебному предмету (словарь Ушакова)

Стрессовые ситуации - это

**Жизненные ситуации, вызывающие у
человека большое психологическое
напряжение и порождающие
состояние стресса**

Психологический стресс



```
graph TD; A[Психологический стресс] --> B[***Информационный]; A --> C[***Эмоциональный]
```

*****Информационный**

**Возникает в ситуациях
информационных
перегрузок, когда
человек**

- 1 - не справляется с
задачей.**
- 2 - не успевает принимать
верные решения в
требуемом темпе.**
- 3 - при высокой
ответственности за
последствия решений.**

*****Эмоциональный**

**Возникает в ситуациях
ожидания
угрозы,
опасности,
обида,
неопределенности и т.д.**

При сильном стрессе могут ВОЗНИКАТЬ

- *Ухудшение памяти. Бывает трудно вспомнить то, что необходимо. Могут путаться мысли.*
- *Рассеянное и легко отвлекаемое внимание. Трудно собраться с мыслями.*
- *Затрудненное или ускоренное мышление.*
- *Быстрая, или, наоборот, замедленная речь.*
- *Ускоренное переживание времени.*

Перед экзаменом

- ✦ ✦ Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием;
- ✦ ✦ Мысленно представьте картину своего успеха на экзамене



Перед экзаменом

- ✦ Перед началом экзамена подумайте о своих сильных сторонах.
- ✦ Верьте в собственные силы
- ✦ Ваш успех всегда в ваших руках.

**«Ничто не обходится
так дешево и не
ценится так дорого,
как вежливость и
доброта»**

М.Сервантес