

Психологическая подготовка к ЕГЭ

Во время подготовки к ЕГЭ обратите свое внимание на

питание:

- Должно быть трёх-четырёх разовое, калорийное, богатое витаминами.
- Отдавайте предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.
- Улучшают память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.
- Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).
- Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку).
- Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).
- Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.

Условия поддержки работоспособности:

- Чередуйте умственный и физический труд;
- Берегите от переутомления глаза, давая им отдых, переключать внимание;
- Сведите у минимуму просмотр телевизионных передач и работу за компьютером;
- Стимулируйте познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.
- Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками «Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу». Важно чтобы при вдохе звук пелся поступательно вверх (представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе поступательно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).