



**Как**

**ПОДГОТОВИТЬСЯ К**

**ЭКЗАМЕНАМ И**

**СОХРАНИТЬ**

**ЗДОРОВЬЕ?**

- Не ставь перед собой сверхзадач для достижения сверхцели.

- Составь индивидуальный план деятельности.

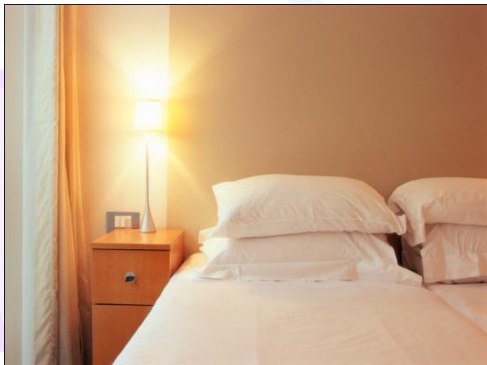
- Организуй время правильно!

- Находиться на свежем воздухе необходимо не менее 4 часов в день!



- Начинай готовиться заранее.
- Сохраняй спокойствие!
- Используй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

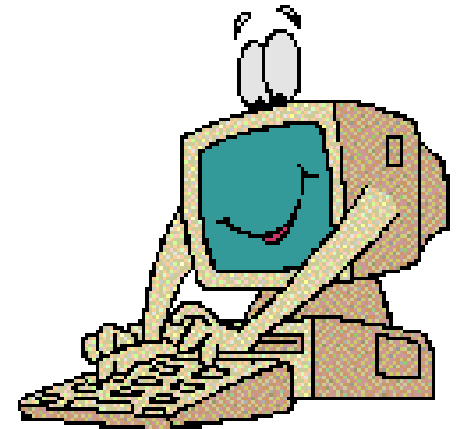




- **Отведи время для спортивных занятий, физкультурных или музыкальных пауз.**
- **За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы!**
- **Между занятиями делай перерыв на 10-15 минут!**
- **Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины!**
- **Спать необходимо не менее 9 часов в сутки при открытой форточке или окне.**

# Как поддержать свою работоспособность?

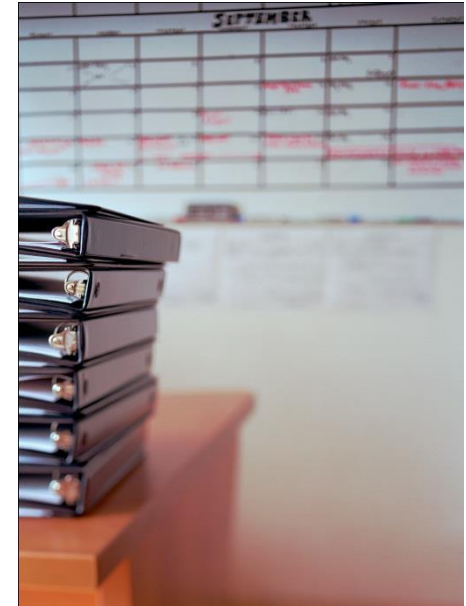
- Чередуй умственный и физический труд.
- Используй гимнастические упражнения: свеча, кувырок, стойка на голове.
- Береги глаза! Делай перерыв каждые 20-30 минут.
- Минимум телевизионных передач!
- Компьютер как средство подготовки к экзамену!
- Составляй план учебной работы на каждый день!
- График учебных достижений!



# Место для занятий



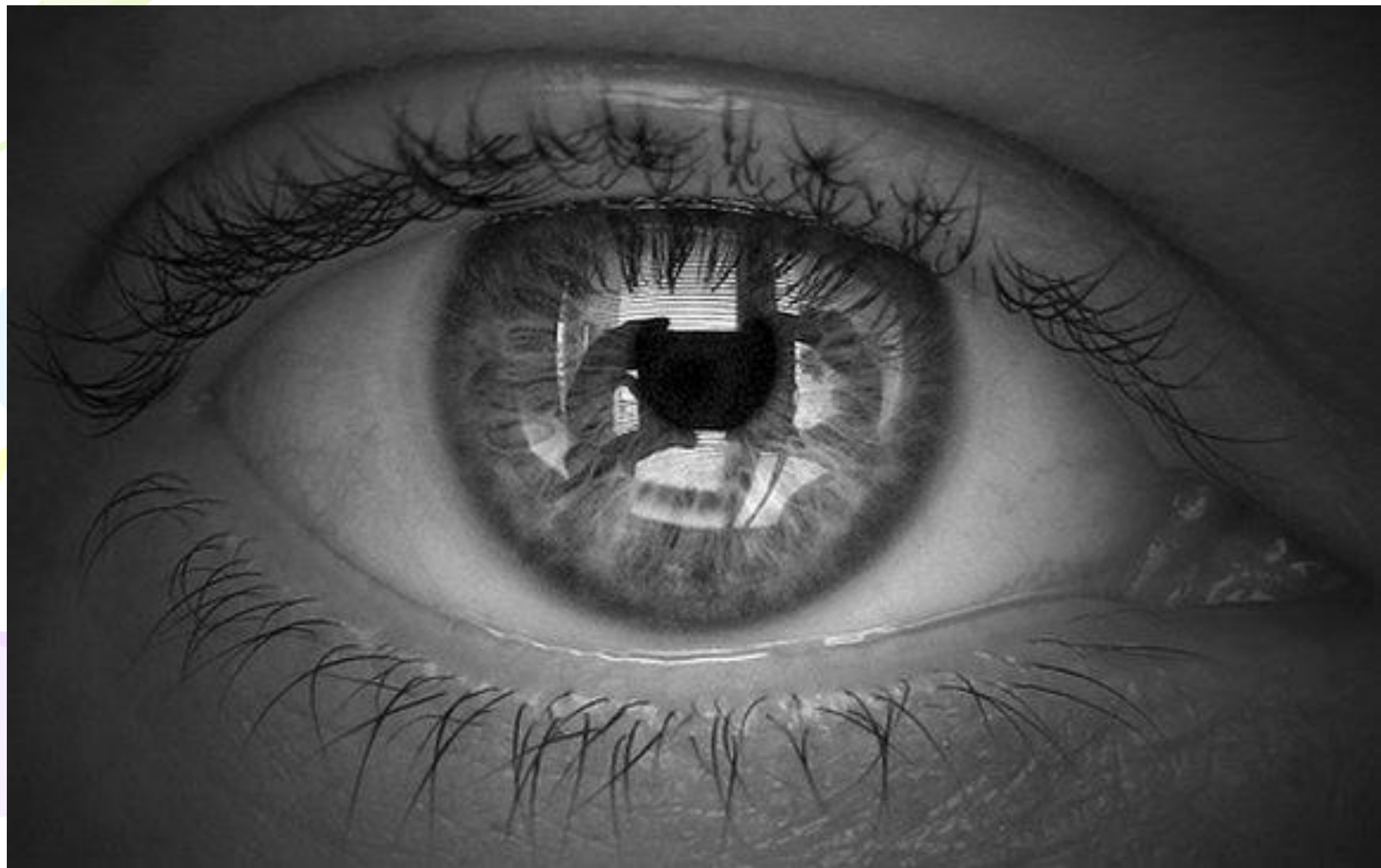
- **Организуя правильно свое рабочее пространство.**
- **Оставь только нужные для занятий предметы.**



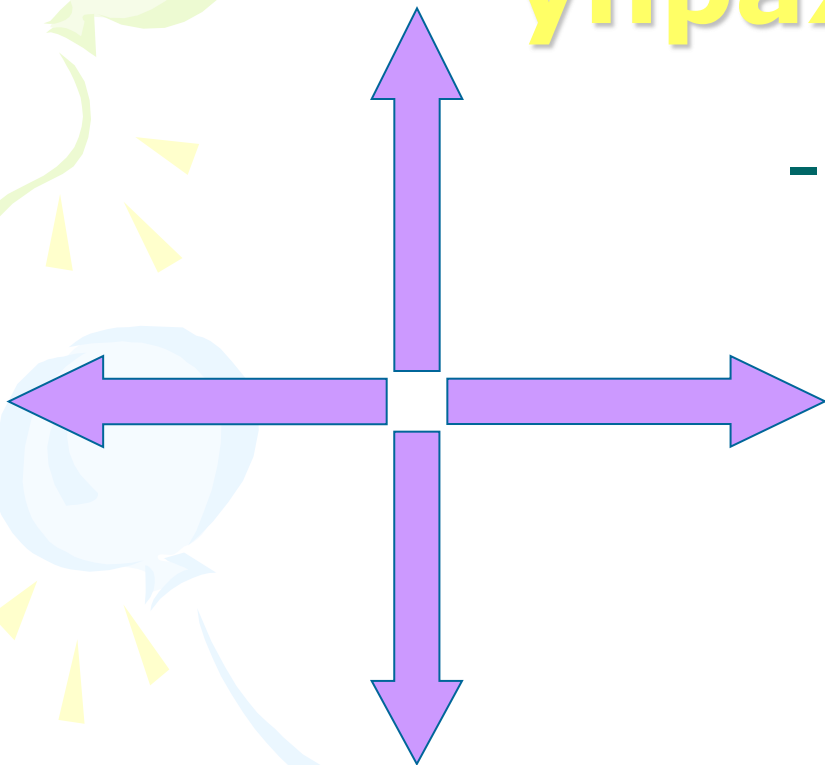
**Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности.**



**Если глаза устали...**



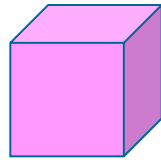
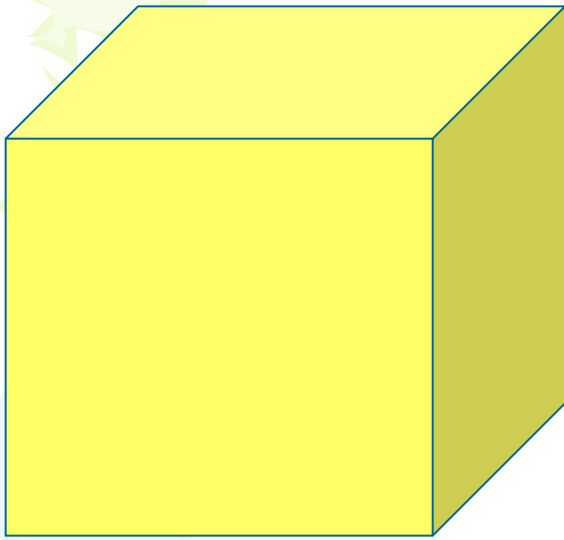
# Выполни несколько упражнений!



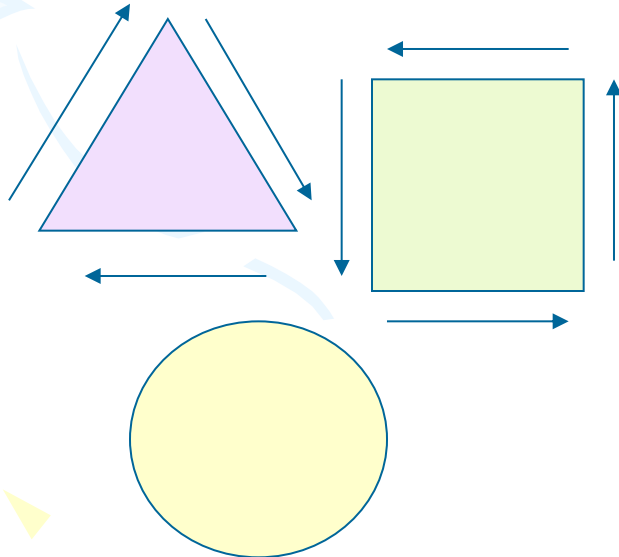
- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд).

*Иванова Маша*

- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию.




- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).



- нарисуй круг, квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону



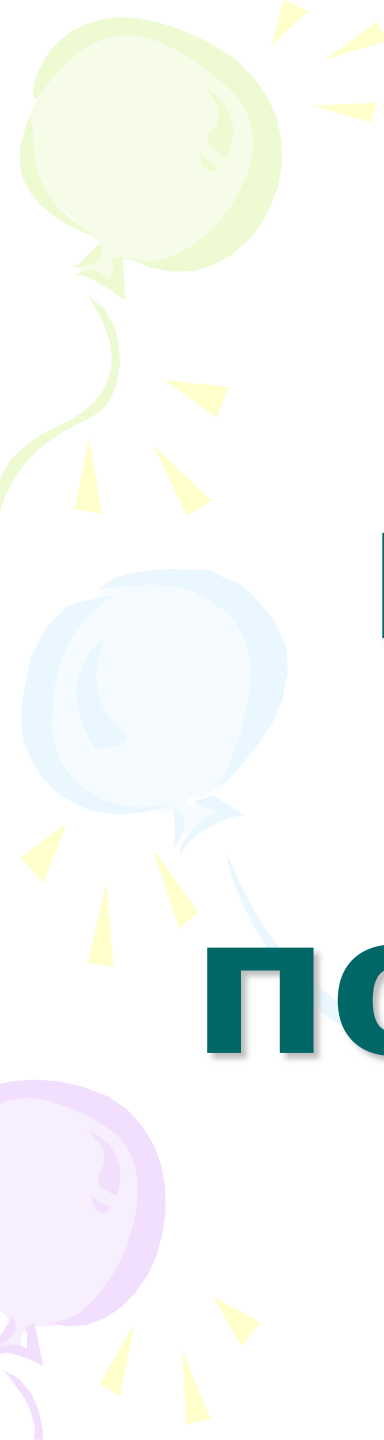
The image is a composite. The left side shows a white bowl filled with a vibrant vegetable soup. The soup has a yellowish-orange broth and contains various ingredients: broccoli florets, sliced carrots, green beans, and pieces of white vegetable, possibly cauliflower or potato. A silver spoon is partially submerged in the soup. The right side of the image is a vertical strip showing a variety of fresh vegetables, including several carrots with their green tops, a head of white cabbage, red and green bell peppers, cherry tomatoes, green beans, and a head of cauliflower. The overall theme is healthy, nutritious food.

**Деятельность  
мозга и  
питание.**



# Что происходит с мозгом?

*Мозг ежедневно  
забирает 20% всей  
энергии, получаемой с  
пищей.*

A decorative graphic on the left side of the slide features three balloons: a light green one at the top, a light blue one in the middle, and a light purple one at the bottom. Each balloon is attached to a thin, wavy streamer and has several small, yellow, triangular shapes radiating from it, resembling confetti or streamer ends.

**Меню из  
продуктов,  
которые  
помогут вам...**

# ...УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ



**АНАНАС**



**АВОКАДО**



**МОРКОВЬ**

# ...СКОНЦЕНТРИРОВАТЬ ВНИМАНИЕ

**ОРЕХИ**



**КРЕВЕТКИ**



**ЛУК**



# ...ДОСТИЧЬ ТВОРЧЕСКОГО ОЗАРЕНИЯ



**ТМИН**



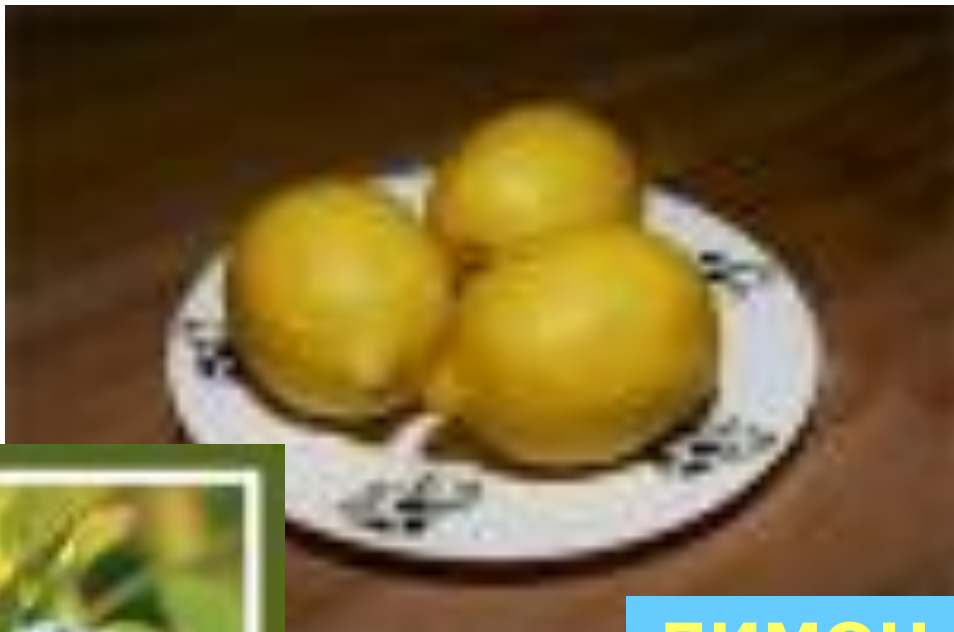
**ИНЖИР**



# ...УСПЕШНО ГРЫЗТЬ ГРАНИТ НАУКИ



**КАПУСТА**



**ЛИМОН**



**ЧЕРНИКА**

Питание должно быть  
**4х разовым,**  
**калорийным и**  
**богатым витаминами.**









- Употребляйте в пищу **грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.**
- Исключи кофе и газировку, пейте **фиточай, натуральные соки**



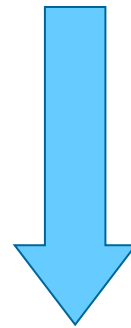


**ВЕЧЕРОМ  
ЗАПОМИНАЙТЕ,  
УТРОМ  
ПОВТОРЯЙТЕ!**

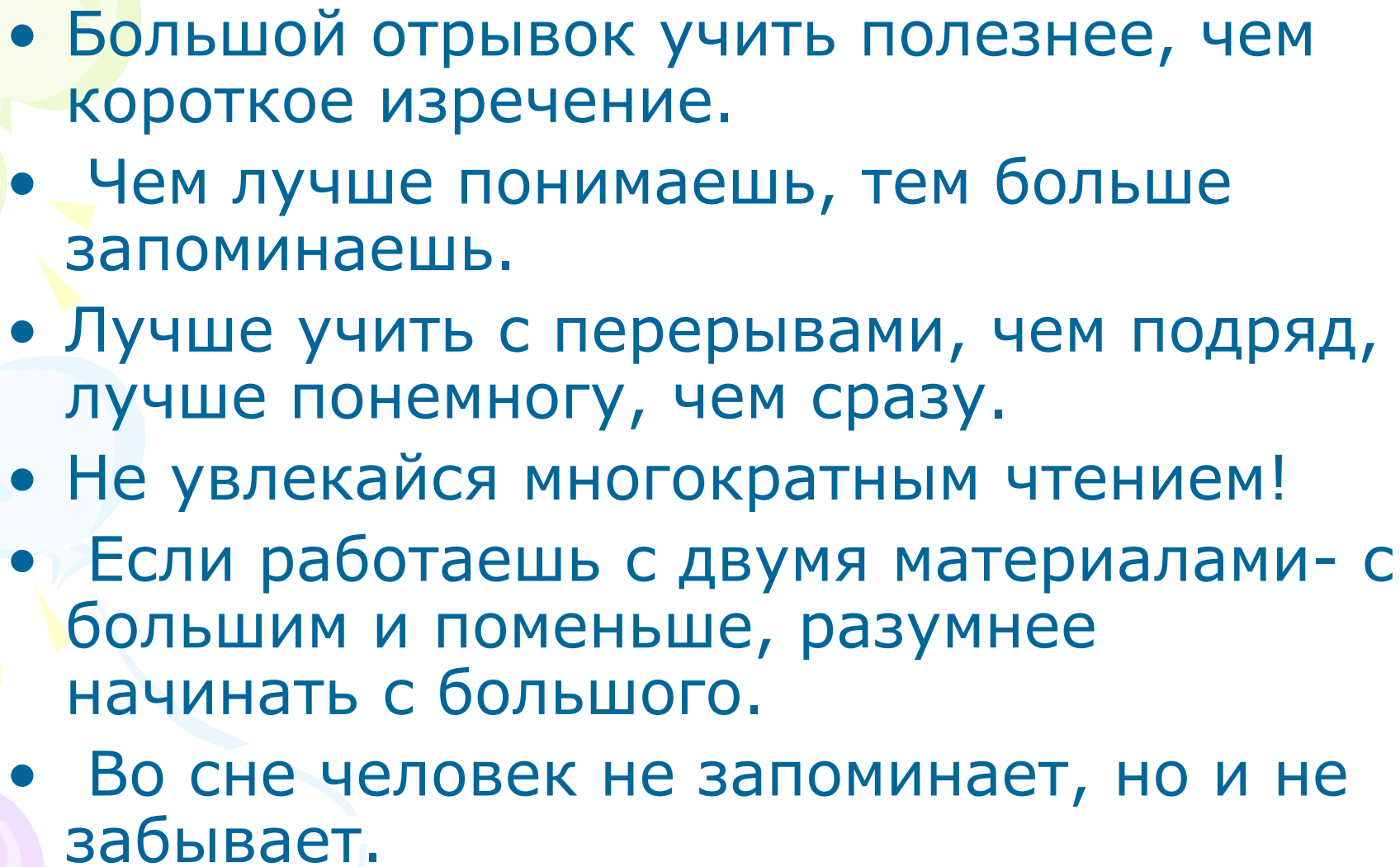


# Активное время для запоминания.

 **8-12 часов**



**17-19 часов** 

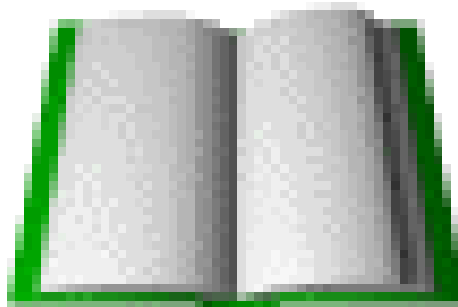
- 
- Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
  - Чем лучше понимаешь, тем больше запоминаешь.
  - Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
  - Не увлекайся многократным чтением!
  - Если работаешь с двумя материалами - с большим и поменьше, разумнее начинать с большого.
  - Во сне человек не запоминает, но и не забывает.



**Правильно забыть –  
наполовину  
вспомнить!**

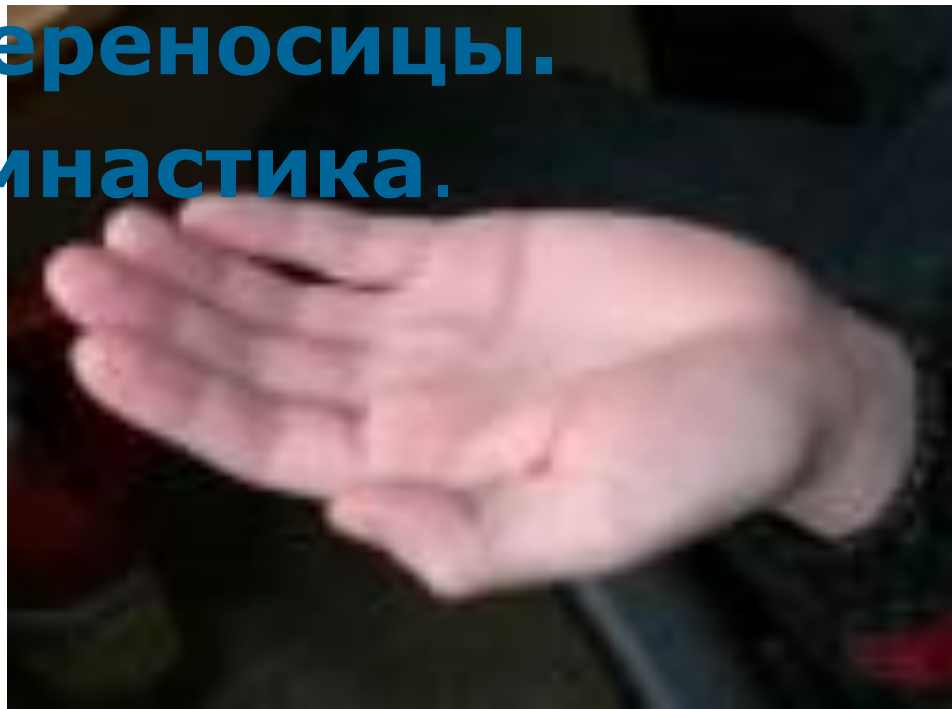
# Чтение

- **Обзор и просмотр.**
- Перед прочтением **ознакомьтесь с заголовками подразделов.**
- **Активное чтение.** По мере чтения **выделяйте ключевые слова**, точно формулируйте их на бумагу.



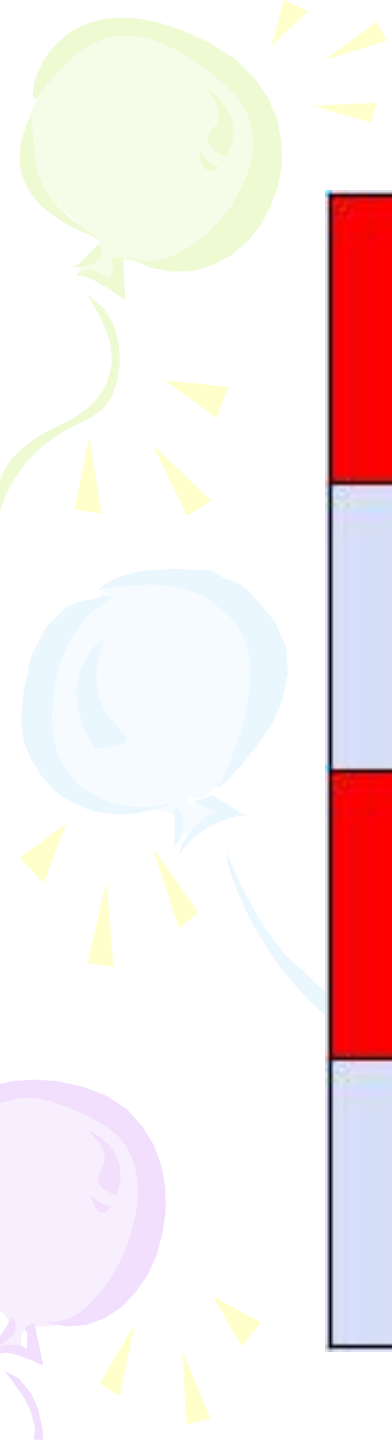
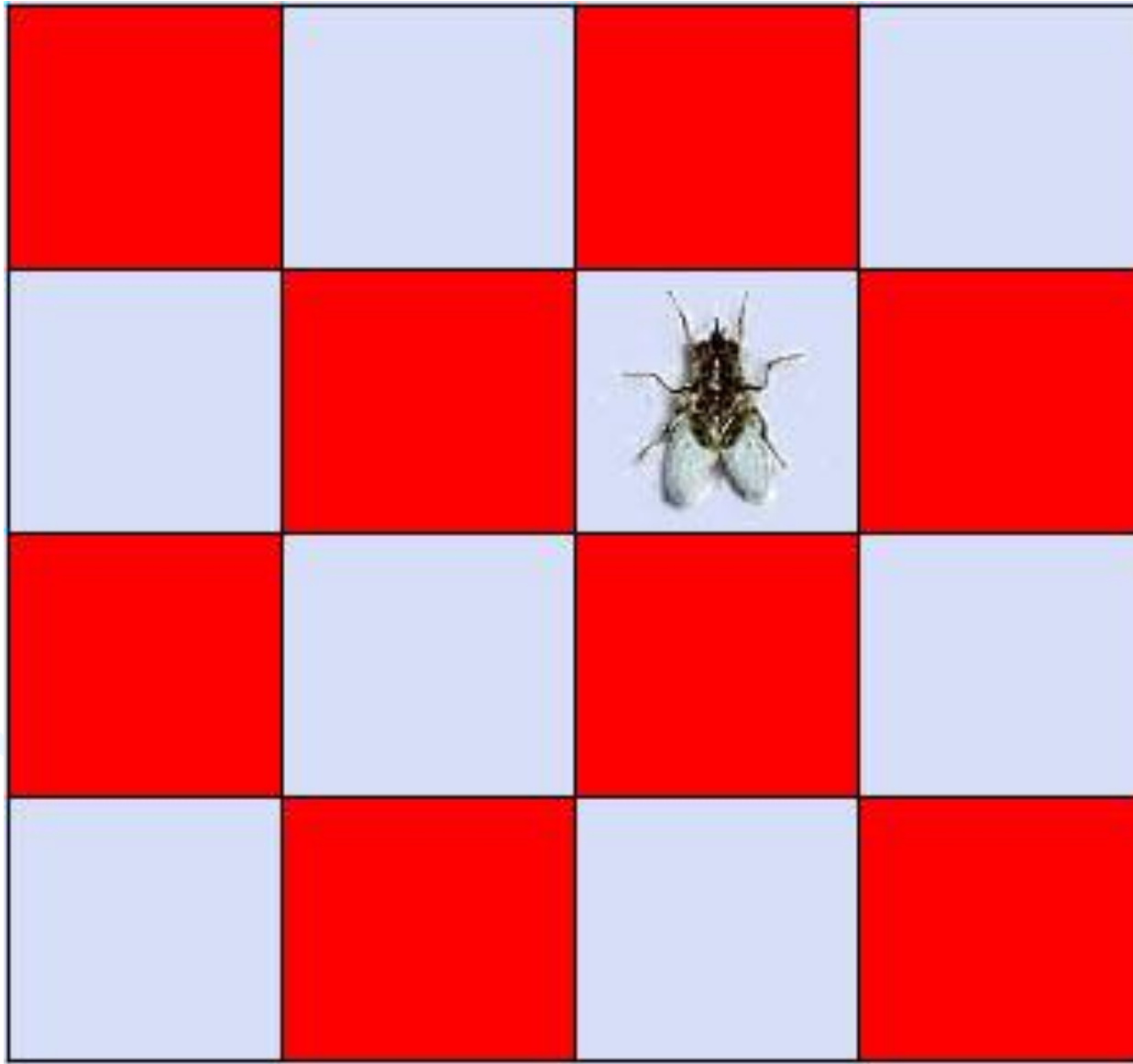
# Упражнения для стимуляции познавательных процессов.

- Потирание рук.
- Контрастный душ для рук.
- Массирование фаланг пальцев.
- Массирование переносицы.
- Пальчиковая гимнастика.





# «Myxa»



# На экзамене:

- Не спешите!
- Будьте внимательны!
- Сосчитай до десяти прежде чем приступить к работе!
- Строго придерживайтесь инструкции!



• Четко

определитесь, что  
от вас требуется!

• Планируйте время  
экзамена по часам!

• Сохраняйте  
спокойствие!



# **Я ГОТОВЛЮСЬ К ЕГЭ.**

(практическая работа в группах)