

## Мышечная релаксация

В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц, соблюдая следующие правила:

- 1) осознавайте и запоминайте ощущение расслабленной мышцы по контрасту с перенапряжением;
- 2) каждое упражнение состоит из 3 фаз: «напрячь–прочувствовать–расслабить»;
- 3) напряжению соответствует вдох, расслаблению — выдох.

Можно работать со следующими группами мышц:

- лица (лоб, веки, губы, зубы);
- затылка, плеч;
- грудной клетки;
- бедер и живота;
- кистей рук;
- нижней части ног.



## Дыхательная релаксация

**Мобилизующее дыхание** – удлиненный глубокий вдох (4 сек.), пауза длительностью в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2 сек.). Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

**Успокаивающее дыхание** – медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительностью 2 вдоха.

Мобилизовать и успокаивать себя с помощью дыхания нужно научиться в любой ситуации и обстановке. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания. Количество таких тактов определяется индивидуально с учетом тренированности и состояния в конкретной ситуации.



## Медитация на предмет

В течение нескольких минут сконцентрировать свое внимание на каком-нибудь нейтральном предмете.

- Записать 10 наименований предметов, вещей, событий, которые доставляют удовольствие.

- Медленно сосчитать предметы, никак эмоционально не окрашенные: листья на ветке, буквы на отпечатанной странице и т. д.

- Потренировать свою память, вспоминая 20 осуществленных вчера действий.

- В течение двух минут запомнить те качества, которые вам больше всего в себе нравятся, и привести примеры каждого из них.

- Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.), положить его перед собой и попробовать в течение определенного времени (не более 3-5 минут) удерживать все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривать, стараясь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.

## Питание:

Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами. Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.

Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина.

Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт витамина С).

Хорошее настроение поддержат шоколад и «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.

В период подготовки к экзаменам:

Мед, сухофрукты, зелень, капуста, свекла, морковь, хлеб с отрубями, горох и фасоль, различные морепродукты.

*Желаем успеха!*



МБОУ СОШ № 67

В помощь выпускникам



Психологическая  
подготовка  
к ЕГЭ

2020

## Приемы работы с запоминаемым материалом

**Группировка** — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

**Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

**План** — совокупность опорных пунктов.

**Классификация** - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

**Структурирование** — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

**Схематизация (построение графических схем)** — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

**Серийная организация материала** — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

**Ассоциации** — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

## Методы активного запоминания

### Метод ключевых слов.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить - как вспомнится вся фраза.

Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.



### Метод повторения И. А. Корсакова

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается 7 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 день — без повторений;

6-й день — без повторений;

7-й день — 1 повторение.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. 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.

### Комплексный учебный метод

При комплексном учебном методе вся информация, например текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается.

При работе с большим объемом материала трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором — повторяются первые части и заучивается следующая и т. д.



## Как управлять своими эмоциями

Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют.

Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце - это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

Производи любые спонтанные звуки - напряжение может быть «заперто» в горле.

Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

## Способы снятия нервно-психического напряжения

- Аутотренинг (аутогенная тренировка)
- Мышечная релаксация
- Дыхательная релаксация
- Медитация

### Аутотренинг

Правила составления формулы аутотренинга:

1. Все утверждения должны быть сформулированы в утвердительной форме. Употребление частицы «не» запрещается.

2. Все утверждения должны быть сформулированы в настоящем времени. Нельзя употреблять слова типа «пытаться», «стараться».

Например, удачной будет такая формула: «Все хорошо в моем мире. Я уверен и спокоен. Я быстро вспоминаю весь материал. Я сосредоточен».

