**Советы психолога**

Режим дня

Ночной сон подростка в возрасте от 15 до 17 лет должен составлять 8–9 часов. Следует не допускать перегрузок ребёнка. Обязательным является 15-минутный отдых через каждые 50 минут занятий.

Питание

В рацион рекомендовано включить богатую белками пищу, сухофрукты, молочные продукты, так как Единый Государственный Экзамен подразумевает большие энергозатраты. Отличным средством, стимулирующим мозговую деятельность ребенка, является также шоколад.

Способы подготовки к ЕГЭ и ГИА

При подготовке к экзаменам необходимо пробовать разные способы запоминания, уделить внимание советам по активизации внимания, тренировать память с помощью специальных упражнений.

Существует множество способов и методик запоминания, среди которых выделяются:

· Авральный способ – «зазубривание» материала в кратчайшие сроки. Минусом такого способа является то, что краткосрочная память не учитывает нюансы науки и на тестировании экзаменуемый не может полноценно дать ответ.

· Снежный ком – трудоёмкий способ подготовки, но более надёжный. Информация накладывается постепенно. Начинает работать долгосрочная память, как следствие, экзаменуемый в полном объёме изучает информацию и показывает боле высокие результаты тестировании. А также появляется больше шансов поступить в ВУЗ.

· 3-4-5 – способ запоминания информации по балльной шкале. Изначально изучается полностью весь материал на «3». Через определённый отрезок времени материал повторяется, прорабатывается «4». Отдохнув, прочитывается снова – на «5». Способ считается оптимальным по затрате времени и сил.

Само запоминание может осуществляться двумя методами: · Пассивный метод – изучение материала по учебникам и дополнительным пособиям. В процессе подготовки к ОГЭ дополнительно можно расклеить информационные таблички по квартире, в местах, где ребенок чаще всего бывает.

· Активный метод – изучение материала при помощи механических, ассоциативных методик. К механической относят записывание, зарисовывание и систематизация материалов. К ассоциативным – запоминание материала на основе сравнивания.

Запоминание материала находится в зависимости от внимания, без активизации которого воспринять и зафиксировать нужную информацию просто невозможно.

Концентрация внимания достигается путем:

· положительного эмоционального настроя на выполнение определенный работы;

· наличия определенных знаний, которые служат основой для восприятия нового материала;

· здорового образа жизни (занятий спортом, правильного питания).

Существует интересный метод, позволяющий вам моментально извлечь нужную информацию из памяти:

1. Необходимо соединить кончики пальцев обеих рук;

2. Поднять глаза вверх и сделать вдох, во время которого коснуться кончиком языка десны;

3. Сделать выдох и вернуть кончик языка в обычное состояние;

4. Сделать глубокий вдох.

После выполнения данных действий вы сразу подумаете о том, что хотели вспомнить.

Незаменимым помощником в заучивании материала является хорошая память, которую можно развивать, выполняя специальные упражнения.

· Упражнение на тренировку зрительной памяти

Во время просмотра журнала или чтения книги, выберите картинку. Затем закройте глаза и мысленно рисуйте себе данное изображение во всех подробностях. При этом, стараясь вспомнить, вы можете спрашивать себя: - Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

После того, как вы вспомнили все детали, откройте глаза и посмотрите, что оказалось вами не зафиксировано.

· Упражнение “Вспомнить всё!”

Возьмите лист бумаги и запишите на нем информацию, касающуюся, например, всех фильмов, которые вы просмотрели за определенный срок или дней рождения всех ваших родственников, лучших друзей.

Это задание можно варьировать, используя любую классифицируемую категорию.

· Упражнение “Ничего лишнего”

Обведите все встретившиеся Вам буквы Щ.

ХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЩЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛ ОЛЭХЩЩУГНКРОАЙШНУОРЩГУГУХЗЩГЛДРГУЩШКРАЩШЩШРУЩЗЙЦ УЦЩШГУВВПШОРНРЗЩОАЩГОАУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩШЩГУХЩ ЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГ ЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШШГЩГЦЗХЩГЦЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУА ХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШХПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩРПА ЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВ УВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩШЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГП РЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГРЦЩОАЩГОАЛЛРЦЮH КШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХ ПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛД

Это упражнение позволяет развивать умение быстрой фильтрации ненужной информации и концентрации лишь на необходимом.

· Упражнение на запоминание последовательности

Изучите приведенный ниже список слов, после чего закройте его и попытайтесь воспроизвести, соблюдая заданную последовательность.

Лист Крапинка Облако Цвет Желтый парапет Квадрат Полоса Воробей Бровь Осьминог Тельняшка Танцующая королева

· Упражнение на заполнение недостающей информации

Перед вами первые и последние буквы слов. Заполните пропуски так, чтобы получилось нужное слово.

К\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р

Р\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А

\П\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ь

М\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Й

 О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т

 У\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А

Л\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ь

С\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Й