



Итак, для приготовления блюда  
**«ПОДГОТОВКА К ЕГЭ»**  
нам понадобились:

**300 г** нашего бешеного настроя  
**10 г** ручек  
**20 г** тетрадок  
**50 г** тестов, заданий и книг по ЕГЭ  
**500 г** нашего свободного времени  
**1 кг** нашего труда  
**Соль** от учителей и других умных людей,  
которые смогут ответить на наши вопросы.  
**Перец** в форме минигулянок, которые  
не позволят нам впасть в ученическую  
депрессию.

Сначала самые простые, можно сказать  
«бабушкины» советы:

1. Питайся регулярно и часто, раз 5 в день или чаще, но не перед сном. Ешь подряд все, что с витаминами – овощи, фрукты, ягоды (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимон и апельсин.
2. Не занимайся по ночам – заканчивай занятия не позже 22-23<sup>00</sup>. Перед сном около 1ч отдыхай и переключай внимание на что-то спокойное (**нет** боевикам и фильмам про любовь)
3. Спи не меньше 8-ми часов; можно в начале второй половины дня – еще 1,5 часа сна.
4. Занимайся примерно так, как в институте, «парами» – по 1,5 часа. Умей переключаться: в получасовых перерывах между «парами» применяй приемы переключения внимания – чашку чая/кофе, послушай успокаивающую музыку, посмотри короткий фильм (мультки, передачи о природе и т.п.), юмористическую передачу, подвигайся под бодрящую музыку (типа аэробики), ненадолго позвони другу/подруге.
5. Применяй прохладный или контрастный душ с утра и успокаивающие теплые ванны вечером (хвойные, ароматизированные).
6. Попроси родителей поочередно делать тебе массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром разминаниями и по китайским точкам – интенсивный, стимулирующий; вечером поверхностным растиранием – успокаивающий).
7. По-хорошему советуем: На время подготовки и сдачи ЕГЭ никакого Интернета! Если только он не требуется тебе только для подготовки.
8. **Ничего искусственно воздействующего на мозги.** Никакого алкоголя! Напомним, что к нему относится и пиво, и алкоголь содержащие коктейли. Никаких стимуляторов – ни лекарственных, ни, тем более, кустарных и наркотических! Все это – путь к зависимости от них: в ситуации стресса она возникает очень быстро!

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное — распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу **в течение 15–20**

## Помогаю себе сам



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

...улучшить память



**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** — любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** — источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

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

...сконцентрировать внимание



**Креветки** — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).

**Репчатый лук** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.



**Орехи** особенно хороши, если вам предстоит умственный «марафон» (доклад, конференция, концерт) или долгая поездка за рулем. Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.



### Меню из продуктов, которые помогут...

...достичь творческого озарения

**Инжир** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом. Лучший «корм» для журналистов и других творческих профессий.



**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.



*минут, через 8–9 часов и через 24 часа.*

Полезно повторять материал *за 15–20 минут до сна и утром, на свежую голову.* При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2–3 минут.

**Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.** Такой способ обеспечит запоминание надолго.

#### **Как снять нервно-психическое напряжение?**

- спортивные занятия;
- контрастный душ;
- стирка белья;
- мытье посуды;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты свое настроение;
- громко спеть свою любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- вдохнуть глубоко 10 раз;
- погулять по лесу;
- потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «активную».

#### **Как вести себя во время сдачи ЕГЭ?**

1. Будь внимателен!
2. Соблюдай правила поведения на экзамене!
3. Сосредоточься!
4. Не бойся!
5. Начни с легкого!
6. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.
7. Читай задание до конца!
8. Думай только о текущем задании!
9. Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если
10. последовательно исключать те, которые явно не подходят.
11. Запланируй два круга!
12. Угадывай! Интуиции следует доверять!
13. Проверь!
14. Не огорчайся!
15. Удачи тебе!
16. Имеешь право на подачу апелляции по процедуре экзамена.
17. Имеешь право подать апелляцию после объявления результата экзамена.

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

*успешно грызть гранит науки*

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком неплохо «принять на грудь» стаканчик лимонного сока.

**Черника** — идеальный «промежуточный корм» для студентов. Способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.



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

*Что происходит в душе?*

На положительные и отрицательные эмоции тоже можно повлиять при помощи пищи. Поэтому следующие наши советы для тех, кто хочет поддержать хорошее настроение.

**Паприка** — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина.



**Бананы** содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



#### **Подготовка к экзамену:**

- ✓ дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);
- ✓ составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;
- ✓ если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;
- ✓ через каждые 40-50 мин занятий необходим **активный** перерыв;
- ✓ материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме);

#### **Накануне экзамена:**

- ✓ настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «зацикливайтесь» на них;
- ✓ с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

#### **Во время экзамена:**

- ✓ ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче;
- ✓ практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.

