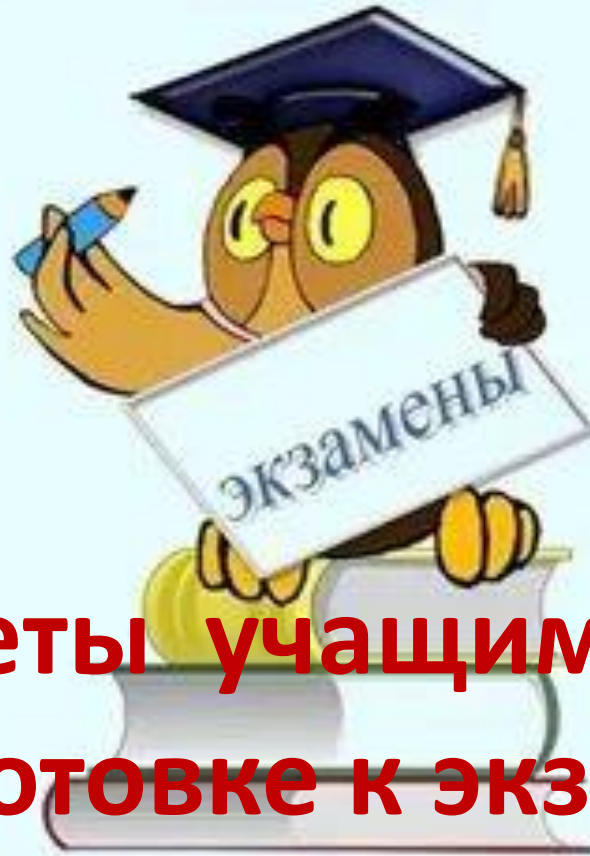


ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ



**Советы учащимся по
подготовке к экзамену**



Советы учащимся

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.



Советы учащимся

3. Составь план подготовки.

4. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.



Советы учащимся

- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего.
- Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Советы учащимся

- Учите, структурируя материал, за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны, потому что их легко использовать при кратком повторении материала и они быстрее и прочнее запоминаются. Весь учебник наизусть все равно не запомнить.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).



Советы учащимся

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



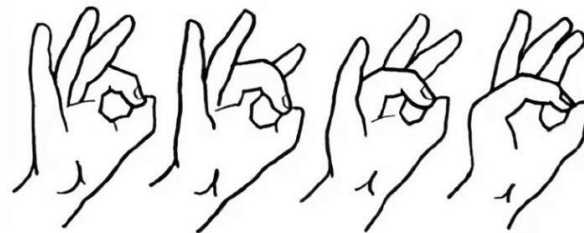
ОГЭ

Я СДАМ.! Я ГОТОВ!

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа.**

Эффективная умственная работа складывается из деятельности двух полушарий мозга. С помощью специально подобранных упражнений мы можем активизировать работу правого и левого полушарий.

1. Колечко. Поочерёдно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.



2. Вперёд - в сторону - назад. Вначале работает правая рука и левая нога. Вместе с инструкцией выполняем следующие движения: правая рука и левая нога двигаются вперёд, в сторону, назад; потом наоборот: работает левая рука и правая нога.

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук в течение 6 – 8 смен позиций. Добивайтесь высокой скорости смены положений

4. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

ПРОДУКТЫ ДЛЯ МОЗГА



Черника



Кофе



Грецкий орех



Авокадо



Лосось



Миндаль



Яйца



Тёмный шоколад



Зелёный чай

ПИЦЦА ДЛЯ УМА

ПРОДУКТЫ, ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ РАБОТЫ МОЗГА

ЧЕРНИКА



Повышает способность к обучению и усиливает остроту зрения

ЗЕЛЕНЬИЙ ЧАЙ



Тонизирует, улучшает функции мозга и память

БРОККОЛИ



Повышает мозговую активность и улучшает работу мозга

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ



Стимулирует скорость работы мозга, повышает настроение

ШОКОЛАД



Придает энергии, повышает настроение, питает мозг

РЫБА



Содержит вещества, необходимые для правильной работы мозга

КУРКУМА



Улучшает память, стимулирует рост клеток мозга

ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ВИТАМИНЫ А, В, К, ЦИНК, ЖЕЛЕЗО, КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР

ВИТАМИНЫ В, С, Р, КАЛЬЦИЙ, ФТОР, ЖЕЛЕЗО, ЙОД, АМИНОКИСЛОТЫ

ВИТАМИНЫ: С, РР, Е, К, U, КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, ЖЕЛЕЗО И ЦИНК

ВИТАМИНЫ С, В1, В2, РР, КАРОТИН, ХИНОНЫ И ЖИРНЫЕ МАСЛА

ФЛАВОНОИДЫ, НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ, СЕРАТОНИН, МАГНИЙ

ВИТАМИНЫ D, Е, F, С, Н, ЙОД, ФТОР, КАЛЬЦИЙ, ЦИНК, ЖЕЛЕЗО, МАГНИЙ, ФОСФОР

ВИТАМИНЫ К, В, В1, В3, В2, С, КАЛЬЦИЙ, ЖЕЛЕЗО, ФОСФОР И ЙОД

Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ



АНАНАС - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

Продукты, которые помогают сконцентрировать внимание

- **КРЕВЕТКИ** не дадут вниманию ослабнуть.
- **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** помогает при переутомлении или психической усталости.
- **ОРЕХИ** укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Продукты, которые помогут улучшить память

- **МОРКОВЬ** облегчает заучивание наизусть.
- **АНАНАС** способствует удержанию в памяти большого объёма текста.
- **АВАКАДО** является источником энергии для кратковременной памяти.

Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки

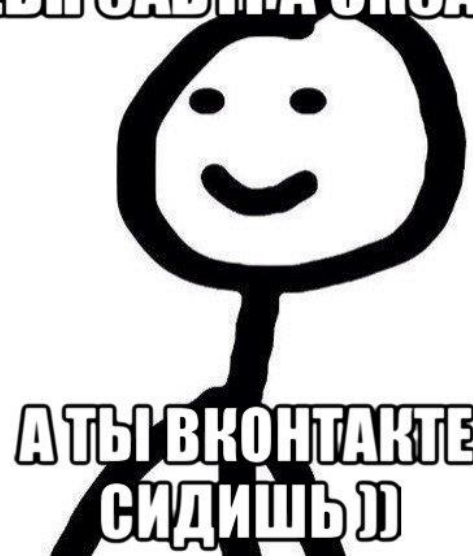
- **КАПУСТА** снимает нервозность
- **ЛИМОН** освежает мысли и
облегчает восприятие информации.
- **ЧЕРНИКА** способствует кровообращению
мозга.

ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ.

- **ПАПРИКА** способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина.
- **КЛУБНИКА** быстро нейтрализует отрицательные эмоции.
- **БАНАНЫ** содержат серотонин - вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы!»

- Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

У ТЕБЯ ЗАВТРА ЭКЗАМЕН



**А ТЫ В КОНТАКТЕ
СИДИШЬ))**