СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

- **мышечная релаксация**
- **Дыхательная релаксация**
- **Аутотренинг (аутогенная тренировка)**

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 формулировка:

«ВСЕ ХОРОШО В МОЕМ МИРЕ. Я УВЕРЕН И СПОКОЕН. Я БЫСТРО ВСПОМИНАЮ ВЕСЬ МАТЕРИАЛ. Я СОСРЕДОТОЧЕН».

По вопросам психологической поддержки
при подготовке к ГИА
обращайтесь по адресу:
МБОУ СОШ с.Ярлуково
Телефон: 8 (47461) 36-0-38

педагог-психолог
Тормышова Т.А.

МБОУ СОШ с.Ярлуково
Грязинского муниципального района
Липецкой области

Психологическая подготовка выпускников к ГИА

2022г.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ при ПОДГОТОВКЕ к ГИА

Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.

Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.

Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.

Повторяйте прочитанный материал не менее четырех раз.

Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте на «счастье» только часть из них.

Сделайте себе установку на запоминание материала.

Бывайте на свежем воздухе, регулярно между занятиями устраивайте себе физкультминутки.

.Грамотно питайтесь: почаще, понемногу, ешьте овощи и фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.

Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.

Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.

Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).

При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.

При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.

При выраженной памяти на движения используйте краткую запись материала.

.Развивайте и отстающие типы памяти.

После изучения раздела сделайте паузу и только после этого приступайте к новому разделу.

Определите как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.

При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ***ни в коем случае не берите их с собой на экзамен.***

Не пытайтесь выучить все наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.

На консультацию по предмету приходите с собственными конкретными вопросами.

У ВАС ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!!

ЖЕЛАЮ УСПЕХОВ!!