



***«Формула успеха
при подготовке и
сдаче ОГЭ, ЕГЭ»
(для обучающихся)»***



Упражнение «Дерево жизни»

Разноценные ветви:

- ***я могу,***
- ***я хочу,***
- ***я должен.***



Упражнение «Дерево жизни».

- Листья этого дерева — дни жизни человека. Каждый лист будет свеж и зелен, если поддерживать крону, взамен будут расти равноценные ветви: *я могу, я хочу, я должен.*

Эти ветви поддерживает ствол **ЗОЖ**, питаемый корнями, составляющими основу ЗОЖ (это: двигательная активность, отказ от вредных привычек, правильное рациональное питание, положительные эмоции и т.д.). Давайте закроем глаза и представим свое дерево жизни... Задайте себе мысленно вопросы: Что я могу? Что я хочу? Что я должен?

БЛАНК ПАМЯТКИ
«Мои лучшие качества»

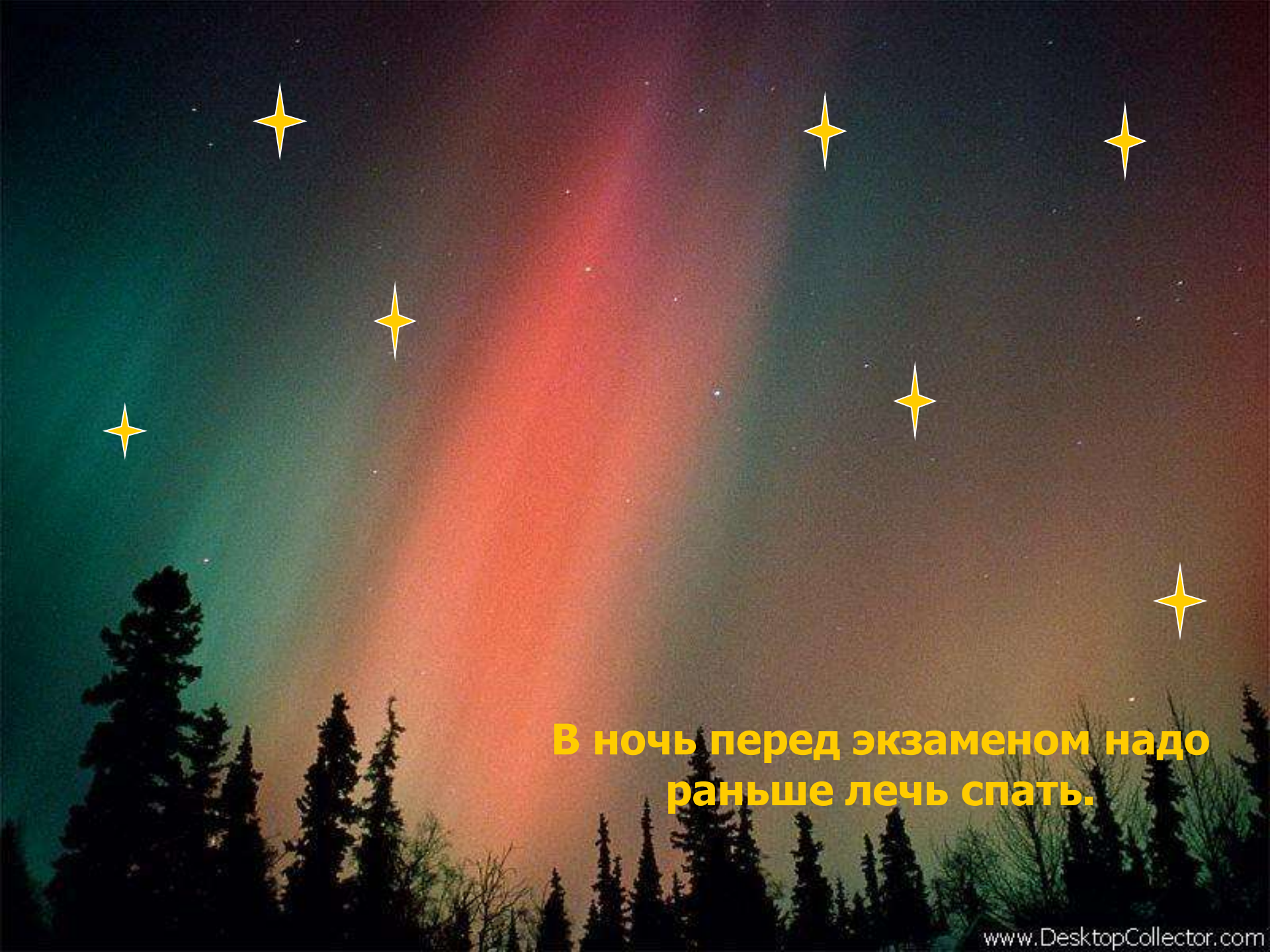
Мои лучшие	Мои	Мои
черты	способности	достижения
	и таланты	

Инструкция: «Мои лучшие черты» — в эту колонку запишите черты или особенности своего характера, которые вам в себе нравятся и составляют вашу сильную сторону.

«Мои способности и таланты» — сюда запишите способности и таланты в любой сфере, которыми вы можете гордиться. «Мои достижения» — в этой графе записываются достижения в любой области. После того, как все запишут что-то в свои бланки, происходит обсуждение: Какое значение для вас имело выполнение этого упражнения? Что вы взяли себе на заметку и будете использовать?

Притча

Жил был царь Соломон. Несмотря на то, что он был очень мудрым, его жизнь была очень беспокойной. Однажды решил он обратиться за советом к придворному мудрецу: "Помоги мне - очень многое в этой жизни способно вывести меня из себя. Я подвержен страстям, и это сильно осложняет мою жизнь!" На что Мудрец ответил: "Я знаю, как тебе помочь. Надень это кольцо - на нем высечена фраза: "ЭТО ПРОЙДЕТ!" Когда к тебе придет сильный гнев или сильная радость, просто посмотри на эту надпись, и она отрезвит тебя. В этом ты найдешь спасение от страстей!". Соломон последовал совету Мудреца и смог обрести спокойствие. Но однажды, во время одного из приступов гнева, он, как обычно, взглянул на кольцо, но это не помогло - наоборот, он еще больше вышел из себя. Он сорвал кольцо с пальца и хотел зашвырнуть его подальше в пруд, но вдруг увидел, что на внутренней стороне кольца тоже есть какая-то надпись. Он присмотрелся и прочитал: "И ЭТО ТОЖЕ ПРОЙДЕТ..."



**В ночь перед экзаменом надо
раньше лечь спать.**

**Для долговременного
хранения информации в
памяти необходимо
повторение.**



Способы организации процесса повторения

I способ.
использование
перерывов при
заучивании

1. Прочитать -
повторить

2. Повторить
через 10-15
минут.

II способ.
Организация
рационального
повторения

3. Повторить
через 8-9 часов.

4. Повторить
через день.

III способ.

Формула успешного повторения ОЧОГ

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли.
Число повторений должно быть 2-3.



Важно уметь
расслабиться!

Аутогенная тренировка. 📢



Упражнения для релаксации



Для рук

1. сжать кисти рук в кулак, разжать
2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

Для ног

1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.





Для лица

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться, подержать, расслабиться



Для спины и плечевого пояса

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



Комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. **Повторить 3-4 раза.**

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. **Повторить 4-5 раз.**

Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья
Ограничьте количество чипсов

Чтобы подпитать мозги. **Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
кусочек сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль



- Не забывайте часто пить.
- Не пытайтесь учиться, пока вы обедаете или перекусываете
- Питаться во время подготовки к экзаменам диетологи советуют не реже четырех раз в день, но порции должны только утолять голод, а не пересыщать.

В НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

- Крахмальные продукты -макароны, рис, картофель и хлеб подойдут отлично и помогут спокойно спать.

ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗАВТРАК

- Утром перед экзаменом ешьте что-нибудь с высоким содержанием белка и клетчатки





Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье" "Узелок на память"
- Класть в туфлю под пятку пятирублевую монету. Возможно, пять рублей - пять баллов?..

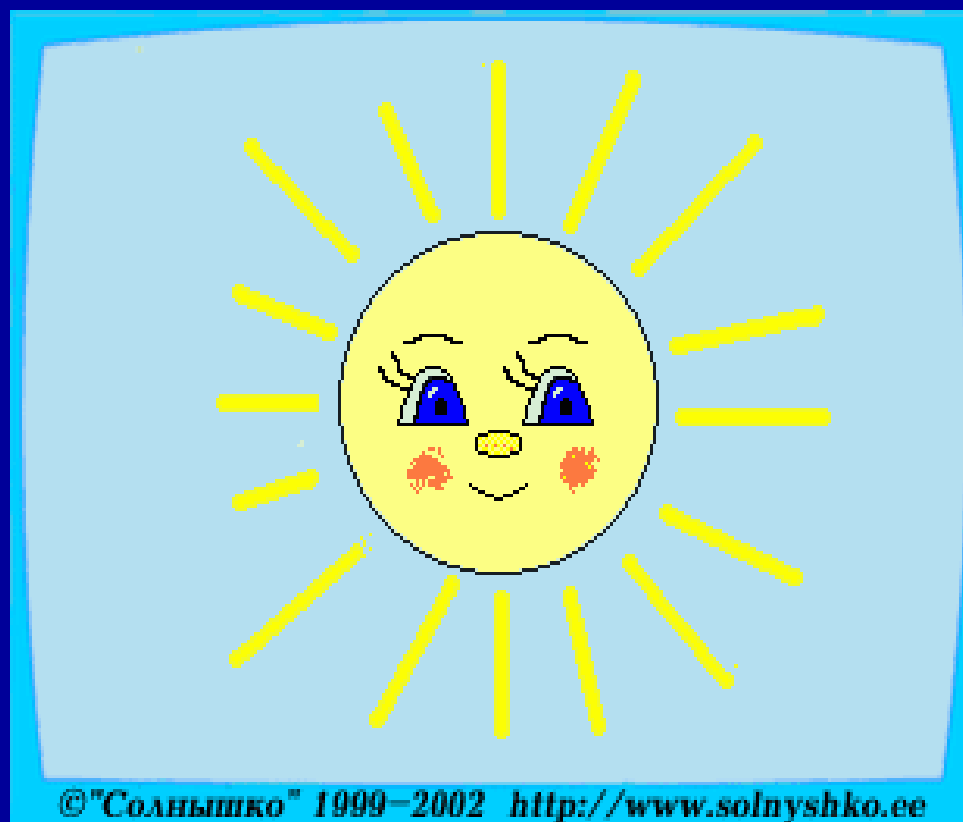
A person wearing a helmet and dark clothing is riding a bicycle. The scene is set against a bright, hazy background, likely a sunset or sunrise, with a landscape visible in the distance. The person is positioned on the left side of the frame, facing right. The bicycle is a standard road bike with thin tires. The overall mood is contemplative and inspiring.

ПОМНИ,

что жизнь — как езда
на велосипеде: если
тебе тяжело — значит
ты идёшь на подъём!



**Чтобы жить и радоваться, надо
всего две вещи - во-первых, жить,
а во-вторых, радоваться.**



УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!