

Психологическая подготовка к сдаче итоговой аттестации

Рекомендации подросткам:

Питание – регулярное, лучше 5 раз в день, но не есть перед сном. Больше витаминов – овощей, фруктов, ягод (брусника, клюква, черника, черная смородина), лимонов и апельсинов.

Режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном - около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше 8-ми часов.

Подростку оптимально заниматься периодами по 1,5 часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания.

На время подготовки к ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Способы релаксации и приемы переключения внимания:

- прослушивание музыки, успокаивающей подростка;
- чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор;
- легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку;
- непродолжительное общение с друзьями;
- аутогенная тренировка (аутотренинг).