**Как обуздать тревогу**

Известно, что зачастую тревогу вызывает не само событие, а мысли по поводу этого события полезно мысленно давать нейтральное определениесобытию: «тестирование», «очередной экзамен» (определения «трудное испытание», «крах» и т.п. являются негативными, их следует избегать).

***РАЗГОВОР***.

Разговор с самим собой, с товарищами, с родителями о возможных ситуациях на экзамене помогает психологически подготовиться к экзамену. Полезно заранее проговорить свои возможные действия, мысленно представить себя в роли отвечающего.

C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0195384.wmf

**Перед экзаменом**

не употребляйте

успокоительные средства

**Проверь**

взял ли ты:

ручку, карандаш.

**Не спеши** по дороге на экзамен (спешка-это отрицательное возбуждение)

**Ни пуха Вам, Ни пера!**



ГБПОУ

«Нефтегорский государственный

техникум»

446600, Самарская область,

г.Нефтегорск,

пр-кт Победы,д10

тел: 8(84670)2-15-73

эл.почта [tech \_nft@samara. edu.ru](mailto:nefttehn@mail.ru)

http//neftgt.minobr63.ru/



Государственное бюджетное

профессиональное учреждение  
 **« Нефтегорский государственный**

**техникум»**

Самарской области

***УСТАНОВКА НА УСПЕХ***



г. Нефтегорск

**Как помочь выпускнику**

**подготовиться**

**к экзаменам**

**ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА И ПИТАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\NGT\Downloads\img8.jpg | Всегда, а во время экзамена особенно мы понимаем важность заботы о здоровье собственных детей. Известно, что 20% |

всей энергии, получаемой с пищей, забирает мозг. С помощью пищи, причем самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга.

**Продукты, которые помогают…**

**- улучшить память**

**Морковь** – облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрёжкой съесть тарелочку тёртой моркови с растительным маслом.

**Ананас.** Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем информации, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. К тому же там очень мало калорий. Достаточно 1 стакана сока в день.

**- сконцентрировать внимание**

**Креветки** – снабжают мозг жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть.

**Репчатый лук** – помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Минимальная доза: половина средней луковицы ежедневно.

**Орехи –** укрепляют нервную систему, стимулируют работу мозга.

***-* успешно грызть гранит науки**

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошло напряжение, 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 стаканчик лимонного сока.

**… для хорошего настроения**

**Клубника** быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.

**Банан** способствует выделению «гормона счастья» - эндорфина.

**Вечером накануне экзамена**

Полезно совершить спокойную прогулку, принять душ. Лечь спать пораньше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы.

Важно приготовить всё, что будет необходимо (документы, ручки, линейку, карандаши и т.п.), чтобы не терять силы и время.

Необходимо продумать и приготовить одежду. Она должна быть не очень яркой, свежей, чистой, комфортной ( в помещении может быть тепло, и прохладно).

