


**Психологическая
готовность к ОГЭ, ЕГЭ
Рекомендации**

Психологические трудности

- Создавайте спокойный эмоциональный фон;
- помогите рационально организовать время;

- 
- Отработайте приёмы совладания с экзаменационной тревогожностью: посетите место сдачи экзамена,
 - придайте разговорам о ЕГЭ нейтральную окраску;

- Научите расслабляться:

представление себя в ситуации- расслабление

- 1. Сбор возле школы, разговор об экзамене;*
- 2. Рассаживание по местам;*
- 3. Получение тестовых бланков;*
- 4. Заполнение бланков;*
- 5. Встать утром, выслушать маму;*
- 6. Решение заданий.*

продукты, которые помогут:

- ***Улучшить память:*** морковь, ананасы, авокадо.
- ***Сконцентрировать внимание:***
креветки, репчатый лук, орехи.
- ***Стимулируют работу головного мозга:***
рыба, творог, орехи, курага.
- ***Достичь творческого озарения:*** инжир, тмин.
- ***Успешно грызть гранит науки:*** капуста, лимон, черника.
- ***Поддерживать положительные эмоции:*** паприка, клубника, бананы.

Развивайте саморегуляцию:

- сосчитайте до 10 прежде, чем начать действовать
- Разучите упражнение на гармонизацию работы полушарий (правый локоть к левому колену и наоборот)

Совершенствуйте дыхание:

- Успокаивающее- выдох в 2 раза длиннее вдоха;
- Мобилизующее –после вдоха задержать дыхание.

Психологическая установка на успех:

- « Ты сможешь справиться с этим заданием! »

«Лекарства здорового человека»

Медицинская компания «Биотек» (г. Москва)
БИОТЕК
РФ 49 0074401

Биотредин®

Таблетки субlingвальные
30 таблеток

Таблетки содержат 0,1 г карнитина в форме глицерил-L-карнитина (L-CARN), который при приеме способствует снижению уровня холестерина в крови, снижению артериального давления, улучшает обмен веществ, стимулирует – 30 таблеток массой 0,11 г.

- Улучшает обмен веществ, снижает холестерин
- Служит аденопротектором и аденодепротектором
- Активизирует метаболизм
- Улучшает настроение
- Повышает работоспособность, работоспособность
- Улучшает обмен веществ, стимулирует обмен веществ, стимулирует обмен веществ

Применение: 3-4 раза в день по 1-2 таблетки (или 1 таблетку) под язык, до полного растворения. Курс 1-2 недели, профилактический прием – 1 таблетка 1 раз в день.

Медицинская компания «Биотек» (г. Москва)
БИОТЕК

РФ 49 0074401-0002

Глицин

Глицин
таблетки субlingвальные 0,1 г

1 таблетка содержит 0,1 г глицина
30 таблеток для индивидуального применения

Регулирует обмен веществ

- Нормализует и активизирует процессы обмена веществ, нормализует и активизирует обмен веществ
- Улучшает настроение, улучшает настроение
- Повышает работоспособность, работоспособность

Применение: 3-4 раза в день по 1-2 таблетки (или 1 таблетку) под язык, до полного растворения. Курс 1-2 недели, профилактический прием – 1 таблетка 1 раз в день.

1. Стимулируют процессы торможения;
2. Улучшают психоэмоциональное состояние (настроение);
3. Улучшают кратковременную и долговременную память;
4. Концентрируют внимание;
5. Повышают умственную работоспособность;

Глицин - за 10-15 минут до Биотредина