

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПРИ ИНТЕЛЕКТУАЛЬНЫХ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ, СВЯЗАННЫХ С УЧАСТИЕМ УЧАЩИХСЯ В ОЛИМПИАДЕ ПО НЕСКОЛЬКИМ УЧЕБНЫМ ПРЕДМЕТАМ

- Воспринимайте олимпиаду как жизненный рубеж.
- Учитывайте биологические ритмы при подготовке к олимпиаде. Лучшее время для занятий – с **9.00 до 13.00** и с **16.30 до 19.30**.
- Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.
- Соблюдайте режим дня. Сон должен быть не меньше **8-ми** часов.
- Обратите внимание на питание. Ешьте больше рыбы, сыра, молочных продуктов, соевых продуктов, яблок, моркови, соков, творога, салатов. Пища не должна быть тяжёлой.
- При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов». Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки.
- Изученный материал необходимо повторить через **20 минут**. Если это сделать, то запоминается **70%** информации, в противном случае – только **30%**.
- Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

МЕТОДИКА ПОВТОРЕНИЯ

Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами. Предлагаемый режим повторения проверен многократно и даёт хорошие результаты. Однако необходимо учитывать два обстоятельства. 1) Имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала. 2) Процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими **рекомендациями**:

- Первое повторение – сразу по окончании чтения.
- Второе повторение – через 20 минут после предыдущего.
- Третье повторение – через 8 часов.
- Четвёртое повторение – через сутки (лучше перед сном).

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

- **Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха.
- **Мобилизирующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом олимпиады применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



Перед олимпиадой или во время неё выпейте несколько глотков воды



- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- В антистрессовых целях воду пьют **за 20 минут до** или **через 30 минут после** еды.
- **Лучше всего подходит минеральная вода**, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны

САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

- Ещё в трактатах китайской народной медицины говорилось, что в ушной раковине происходит «скопление главных линий», при помощи которых наружное ухо связано с другими органами. Древние египтяне и греки считали, что ушная раковина связана с мозговыми образованиями и внутренними органами.
- Первую в мире полную топографическую карту точек и зон на коже ушной раковины, которые являются проекцией определенных частей тела и внутренних органов, опубликовал лионский врач П. Ножье в 1956 году.
- А в 1969 году он высказал гениальное предположение, полностью подтвердившееся в дальнейшем, согласно которому ухо напоминает по своему виду эмбрион, находящийся в утробе матери, причем тело человека проецируется на ушной раковине так же, как проецируется на коре головного мозга.

**Помассируйте
области мочек уха
в течение
2-3 минут**

