

**Книга-помощник
для самоорганизации
в подготовке к экзаменам.**

**Для всех, у кого есть желание
возмутиться по любому поводу —
эта книжечка не подходит.**

**«Обережки» — это народные
приметы на удачу в любых
испытаниях.**

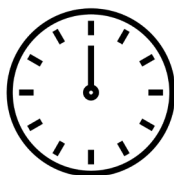
**НИ ПУХА,
НИ ПЕРА!**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

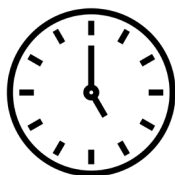
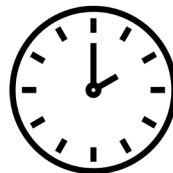
Режим дня при ЕГЭ

- Утром работается легче – в 8.30 начинай заниматься.



- Делай перерывы. После 2,5-3 часов работы оторвись от знаний для перекуса, после чего можно позаниматься еще часа три, потом обед и отдых.

- Внутри часа занятий – тоже нужен перерыв. 5 минут тишины и аффирмаций.



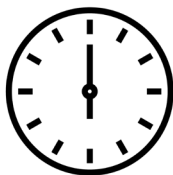
- В перерыве можно поесть, поприсесть, погулять, попеть. Главное, не хватайся за гаджет.
- Чая и кофе напьешься во взрослой жизни. А сейчас выбирай воду.

- **Спать нужно долго и спокойно, не мучаясь совестью. Прохладное темное помещение тебе в помощь.**



- **Игры, телек, радио, ютьюбчик, классная книга, шахматы и шашки – все это увеличивает умственную нагрузку. А тебе ЕГЭ сдавать.**

- **Знаем, некоторые учат химию под «Ходячих мертвецов», но настоящая продуктивная умственная деятельность возможна только в тишине. Сделай вариант и вознагради себя серией любимого сериальчика (одной!).**



- **Перег экзаменом прекращай заниматься во второй половине дня, вовремя ложись спать. Ясная голова и хорошая память пойдут на экзамен вместе с тобой.**



Ты решил ЕГЭ сегодня?



ЕГЭ – это одна большая задача. У которой есть срок и результат, который тебе нужен



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

АБИТУРИЕНТ

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

НЕ СТРИЧЬ И НЕ МЫТЬ
ВОЛОСЫ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ
(ЧТОБЫ НЕ «СМЫТЬ ВСЕ
ЗНАНИЯ»)



ДНЕЙ

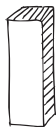


30 минут бега в день





Решал ЕГЭ сегодня?



**Чем раньше займешься ЕГЭ,
тем лучше будет результат**



(в 5-м классе в самый раз)



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

АБОРИГЕН

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

ПОЛОЖИТЬ ПОД ПЯТКУ
ПЯТАЧОК ОРЛОМ ВВЕРХ -
НА УДАЧУ.
ВСЕ УЧЕБНИКИ И КОНСПЕКТЫ
ПОД ПОДУШКУ - ПЕРЕСПАТЬ
НОЧЬ С ЗНАНИЯМИ



ДНЕЙ



30 минут бега в день





А сегодня? Решал ЕГЭ?



**Повесь календарь на стену
и отметь на нем даты ЕГЭ.**



**Так ты узнаешь, сколько
времени у тебя есть.**

Или нет



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

АВАНГАРД

До ЕГЭ
осталось

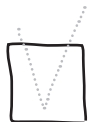
ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

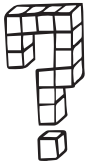
ЧТОБЫ ВЫТЯНУТЬ ХОРОШО
ВЫУЧЕННЫЙ БИЛЕТ - НАДО
ПРИГОВАРИВАТЬ:
«ЧУР ЕГО, ЧТО ЗНАЮ -
КО МНЕ!»

ДНЕЙ



30 минут бега в день





Как дела с ЕГЭ?



Организуйся!

**Рабочее место, рабочий день,
нормы занятий**

СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

АВАНТЮРА

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

ВЗЯТЬ С СОБОЙ
ТАЛИСМАН. САМЫЕ
РАСПРОСТРАНЕННЫЕ -
СОВА И ЗМЕЯ,
КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ
СИМВОЛАМИ МУДРОСТИ

ДНЕЙ



30 минут бега в день





Ну как ЕГЭ, решал?



Преврати в голове «НЕ сдам»,
в «Сдам - 100 %!»



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

БАДМИНТОН

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

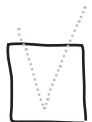
ЗАХОДИТЬ С ЛЕВОЙ НОГИ
В АУДИТОРИЮ И ТЯНУТЬ
БИЛЕТ С ЗАКРЫТЫМИ
ГЛАЗАМИ И ЛЕВОЙ РУКОЙ



ДНЕЙ



30 минут бега в день





А сегодня решал ЕГЭ?



**Сдавай тот ЕГЭ,
который тебе интересен**



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

БАЛЛОЧ

До ЕГЭ
осталось

ОБЕРЕЖКА НА СЕГОДНЯ:

НА ПОРОГЕ АУДИТОРИИ
НУЖНО МЫСЛЕННО СКАЗАТЬ:
«КАК Я ЧЕСТНО К ВАМ
ПРИШЁЛ, ТАК ПЯТЁРОЧКУ
НАШЁЛ»



ДНЕЙ



30 минут бега в день



Чем питается готовящийся к экзаменам человек?

Тем, что мама гас... А также сладеньким и вкусненьким, что покупается в соседних с домом магазинах.

А вот ученые/врачи/успешные люди говорят, что есть виды продуктов, которые положительно влияют на работу мозга.



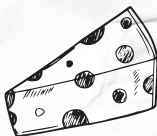
Нужные продукты:

улучшают память, держат ум ясным, а тело в тонусе.



Чем питаться?

- начинаем любить сложные углеводы. А именно: бобовые, орехи, цельные злаки и каши, фрукты и овощи
- рыба и птица, как богатые белком продукты, необходимы в рационе человека во время сложных умственных нагрузок



Могут уменьшить проблемы с обучаемостью:

- рыба (сельдь, анчоусы, сардины, лосось, тунец), грецкие орехи, льняное семя
- лучший перекус – цельнозерновой хлеб с кусочком сыра и листочком зелени



Лайфхаки:

- ✓ унять волнение перед экзаменом поможет чашка ромашкового чая или теплого молока (за час до сна)
- ✓ не злоупотребляй кофеином
- ✓ пей больше воды
- ✓ возьми с собой плитку шоколада, бутылку воды и орехов – для подкрепления
- ✓ спи перед экзаменом не меньше 7 часов – наберешься сил и энергии



Что есть перед ЕГЭ

Ночь перед экзаменом

«Для подготовки к экзамену студенту всегда не хватает одной ночи» — истина известная. Но ты то готовился, а не прокрастинировал. Ложись спать, надо выспаться. Нам нужно сейчас питание не для ума, а для сна.

Едим как триатлеты:

макароны, картофель, рис и хлеб.

Кофе и чай выпьешь после ЕГЭ, т.к. они не дадут тебе уснуть.

Надо быть на экзамене уставшим? Нет, нужно быть бодрым и внимательным.



Завтрак

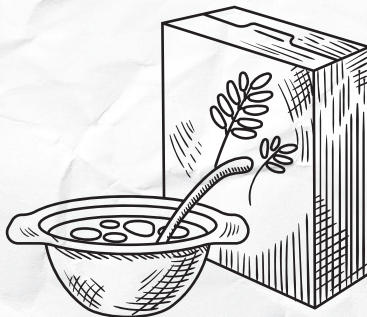
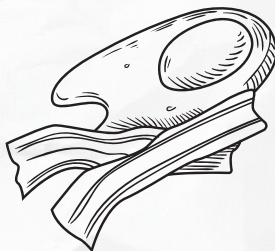
Завтрак — главная еда в день ЕГЭ.
Съешь что-нибудь с очень высоким
содержанием белка и клетчатки:

- яйца
- грибы или фасоль
- много хлеба и тостов
- мюсли
- овсяную кашу
- не пей «энергетиков»!
(будешь медленно гумать)



ВАЖНО:

- хорошо подготовиться
- соблюдать режим дня
- правильно питаться





Ты решил ЕГЭ сегодня?



Учись каждый день.

Потом отдохнешь.

После ЕГЭ



СЛОВАРНОЕ СЛОВО:

БАНДЕРОЛЬ