

Приглашает учащихся лица ФТШ на спецкурс
**«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
К ЭКЗАМЕНАМ И ОЛИМПИАДАМ»**
9-11 класс

Как улучшить результаты предстоящих испытаний?

Больше зубрить и лучше готовиться? Больше тренироваться? Но бывает ли так, что во время экзамена – голова почему-то становится «пустой», в животе нарастает холод, а руки начинают дрожать..?

А после экзамена или олимпиады часто учителя слышат от своих учеников:

- «даже не знаю, что на меня нашло, просто ступор какой-то...»
- «мы это с вами сто раз это повторяли, а тут просто из головы вылетело...»
- «не понимаю, что со мной произошло – весь извертелся / не мог усидеть на месте / разболелась голова / вдруг все забыл...»

Всё это – не что иное, как результат сильного экзаменационного стресса.

Этому состоянию может быть подвержен любой, даже самый сильный и отлично подготовленный ученик.

- Наш курс – это практические занятия 1 раз в неделю в течение одного семестра.
- Курс учитывает психологические особенности ученика. Люди, быстро утомляющиеся или трудно сосредотачивающиеся, очень тревожные или недостаточно внимательные должны и готовиться, и сдавать испытания используя совершенно различные стратегии.
- Вы узнаете и, главное, отработаете на практике, как не пропустить важный информационный блок в задании, где могут скрываться «подвохи» в вопросах и заданиях, как правильно питаться в период подготовки к экзамену и чем можно «подкормить» мозг непосредственно в ходе экзамена.
- Вы будете существенно более спокойны при общении с членами комиссии и сможете спокойно отстаивать свои права и интересы.

В создании Курса участвовали:

Кафедра медицинской физики СПб технического университета (Политех),
Кафедра неврологии СПб государственного медицинского университета (1-й Мед.)
Психологи развивающих курсов «Управление будущим» (КУБ)

Результатом этих занятий станет не только ваше хорошее и спокойное состояние во время экзаменов, но и дополнительно полученные вами 6 – 12 баллов на ЕГЭ, лучшая оценка на контрольной и более высокое место на олимпиаде

Стоит использовать достижения спортивной медицины и психологии высоких достижений в своем обучении!