

Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды.

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Дыхательная гимнастика

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

dr-znai.com/dyxatelnye-uprazhneniya-dlya-uspokoeniya-nervnoj-sistemy.



ВАЖНО: Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.



УДАЧИ!!!!!!

Составитель:

Большова Ирина Ивановна
педагог-психолог
ГБОУ Школа № 1290 г. Москва

Экзамен без стресса

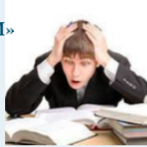


Причины волнения перед экзаменом

Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ»

Недостаток подготовки

Волнение близких и окружающих



Способы снятия нервно-психического напряжения

- вдохнуть глубоко 10 раз;
- принять контрастный душ;
- скомкать лист бумаги и выбросить;
- слепить из газеты своё настроение из подручных материалов (пластилин, газета и т.п.);
- громко спеть любимую песню;
- покричать то громко, то тихо;
- заняться стиркой;
- помыть посуду;
- прогуляться на свежем воздухе (в парке, лесу).

(по результатам опроса старшеклассников)

Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



МОРКОВЬ – особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

АНАНАС – любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте.



АВОКАДО – источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.



КРЕВЕТКИ – деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г в день.



ЛУК РЕПЧАТЫЙ помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом.



ОРЕХИ особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон". Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

КАПУСТА – снимает нервозность.



ЛИМОН – освежает мысли и облегчает восприятие информации.

ЧЕРНИКА – способствует кровообращению мозга.



ПАПРИКА – способствует выделению «гормона счастья» – эндорфина.

КЛУБНИКА – быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



БАНАНЫ содержат серотонин – вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».

По материалам сайта: <https://fitzdrav.com>