

## **Памятка учащимся. Как избавиться от стресса перед экзаменом.**

*Экзамены — это стресс. Есть люди, которые легко переносят такой вид стресса, есть те, которым это даётся труднее, есть такие, у которых возникает просто животный страх перед экзаменами. Можно использовать специальные психологические упражнения для выработки правильного состояния во время экзамена. Если чувствуете, что собственными силами вы не справляетесь, обращайтесь к родителям, специалистам, психологам.*

➤ Выполнение дыхательных упражнений для восстановления душевного спокойствия. Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз.

➤ Выполнение физических упражнений для снятия физического напряжения и мышечных зажимов. Например, упражнение "Мокрый пудель". (Изображаем собаку, выходящую из воды после купания. Она отряхивает сначала одну лапу, потом другую, затем одну руку, другую, голову, потом все тело. Данное упражнение позволяет снять мышечные зажимы, избавиться от усталости, активизировать умственную деятельность).

➤ Гимнастика для области глаз и мышц лба, для активизации умственной деятельности. ( Включает вращение глазного яблока по часовой и против часовой стрелки, напряжение и расслабление мышц лба – морщить лоб, сводить и поднимать брови, массаж висков).

➤ Использование элементов аутотренинга. Проговаривать про себя: "Я все смогу...", "У меня все получится...", "Я без ошибок выполню задания...", "Мысли четкие, ясные..."

### **Медитативные техники.**

(Эффективны в ситуации, требующей снятия психического напряжения.)

#### **Упражнение "Мобилизация".**

Цель: восстановление сил, общая готовность к продолжению ранее выполняемой работы.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сделайте глубокий вдох – выдох. Повторите 5 раз. Мысленно повторите следующие словесные формулы:

- "Я хорошо отдохнул..."
- "Мои силы восстановились..."
- "Во всем теле ощущаю прилив энергии..."
- "Мысли четкие, ясные..."
- "Мышцы наполняются жизненной силой..."
- "Я готов действовать..."
- "Поднимаю голову (или встаю)... Открываю глаза..."

### **Упражнение "Высокая энергия".**

Цель: заряд краткосрочной энергии, и ее оптимальное использование.

Необходимое время: 3 мин.

Процедура:

Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь...проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

### ***Продукты, которые помогут вам успешно сдать экзамены***

#### ***Для улучшения памяти.***

*Морковь особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть 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 витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.*

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

## **Для концентрации внимания**

*Креветки — деликатес для мозга: снабжает его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 грамм в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жаренья).*

*Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум половина луковицы ежедневно.*

### **Стимулятор мозга.**

*Орехи укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.*

*Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.*

*Паприка — чем острее, тем лучше. Ароматические вещества способствуют выделению «гормона счастья» — эндорфина (если нет противопоказаний).*

*Клубника очень вкусна, и к тому же она быстро нейтрализует отрицательные эмоции. Доза: минимум 150 грамм.*

*Бананы содержат серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».*