

# СКОРО ЭКЗАМЕНЫ...



Почему кому-то везет на экзаменах, а кому-то нет? Замечали вы, что ребята, которые часами решают экзаменационные задания, занимаются с репетиторами, судорожно учат нужные предметы на экзамене теряются и, к сожалению, не оправдывают ожиданий. А ученик, успевающий в меру заниматься и учебой, и спортом, и общаться с друзьями, от которого никто не ждал высоких результатов, вдруг, удивляет всех 90-100 баллами.

## В чем секрет успеха?

**нужно уметь управлять стрессом и напряжением. ПОЧЕМУ?** ПОТОМУ ЧТО СТРЕСС В НЕГАТИВНОМ ЕГО АСПЕКТЕ ОКАЗЫВАЕТ НЕ САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ВСЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. ОСОБЕННО ЭТО ВЛИЯНИЕ МОЖНО ЗАМЕТИТЬ НА ЗДОРОВЬЕ, В РАБОТЕ И ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ.



## ЭКСПРЕСС-МЕТОДЫ

**СНЯТИЯ СТРЕССА И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ:**

**Наберите воды в стакан (ладони), медленно, сосредоточено, выпейте ее. Сконцентрируйте свое внимание на ощущениях, когда будет течь по горлу**

**Стресс может вызывать язву желудка, поэтому, предполагая, что Вас ожидает стрессовая ситуация, съешьте что-нибудь, например, яблоко.**

**Для того, чтобы успокоиться выпейте стакан теплой воды и съешьте столовую ложку меда.**

*Теплая вода действует расслабляюще на мышцы, тем самым снимает напряжение. Душ может быть контрастным.*

*При сильном нервно-психическом напряжении выполните 20-30 приседаний, либо прыжков на месте.*

*Займитесь тяжелой физической работой. Трудотерапия повышает тонус, помогает избавиться от напряжения и успокоиться.*

*Когда волнуетесь, старайтесь дышать глубоко. Таким образом Вы оттолкнете тревожные мысли. Еще один прием: вдох и глубокое приседание на выдохе. Присев - расслабьтесь.*

*Воспользуйтесь любым шансом, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.*

*Ломая голову над шахматной задачей или отыскивает слова для кроссворда, человек отвлекается от того, что его тревожит.*

*В острой стрессовой ситуации сосчитайте до десяти. В меню должно быть много овощей и фруктов, особенно полезны зеленые, красные и желтые, поскольку даже вид ярких цветов на тарелке провоцирует выработку серотонина*



*Творог, орехи, мюсли, бананы полезны для нервной системы. Шоколад и сахар успокаивают «исстрадавшуюся» нервную систему.*