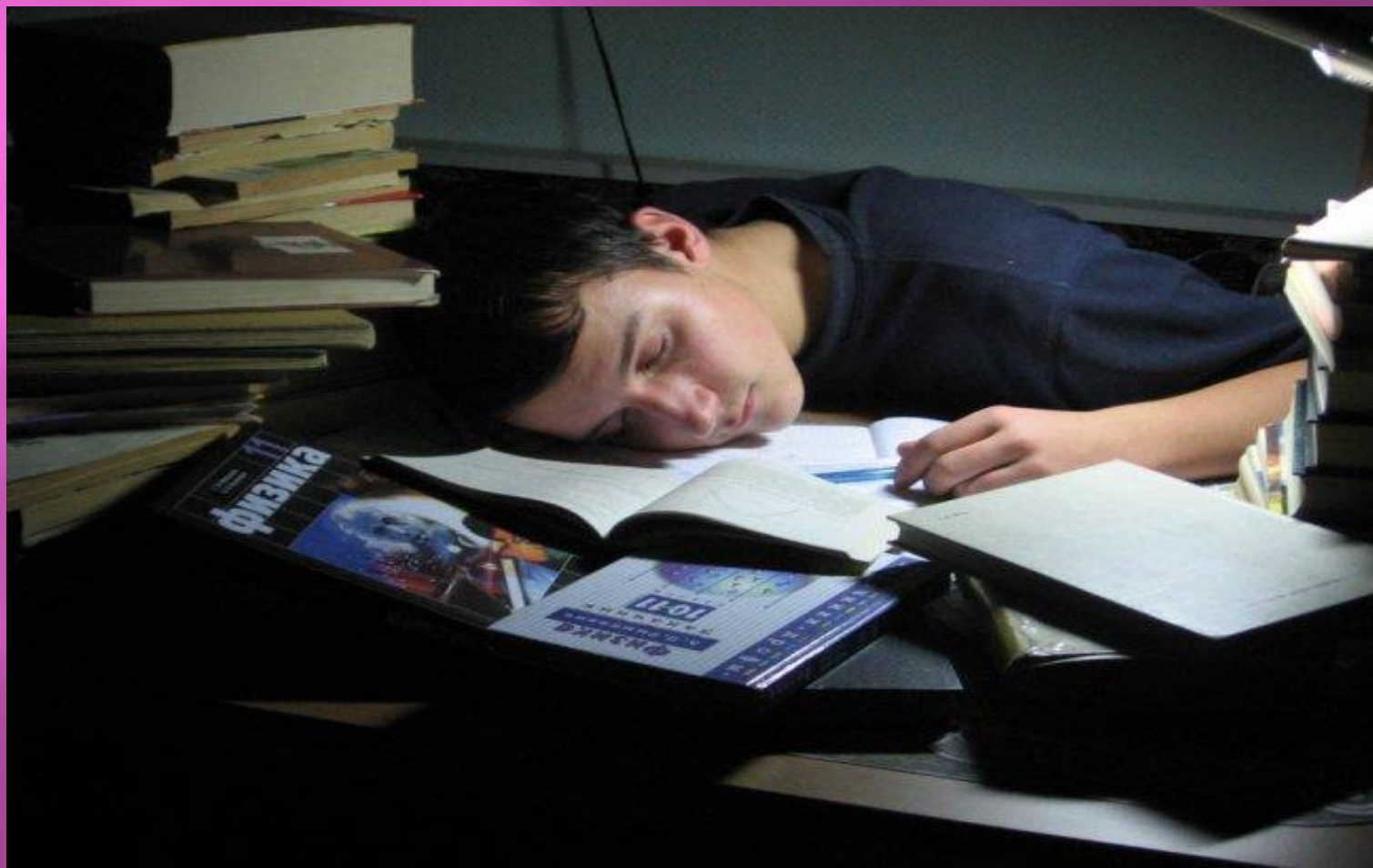


«КАК СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ СТРЕССОМ?»



**ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ.**



➤ Поддержание водного баланса
(пить простую, минеральную
воду, зелёный чай.)



➤ Восстановление гармоничной работы
правого и левого полушарий мозга
(выполнять упражнения «перекрёстный
шаг», смотреть на рисунок «косой крест».)

➤ Уменьшение кислородного голодания
(осуществлять приём «энергетическое
зевание», 3-5 зевков.)

ПРИЁМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ:



ОБУЧЕНИЕ ПРИЁМАМ РЕЛАКСАЦИИ И СНЯТИЯ НЕРВНО – МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ



УПРАЖНЕНИЕ 1 . «КОНТРАСТ»

**НАПРЯЖЕНИЕ – РАССЛАБЛЕНИЕ.
РАБОТА С РАЗНЫМИ ГРУППАМИ
МЫШЦ. 10-12 СЕКУНД
НАПРЯЖЕНИЕ, ЗАТЕМ 1 МИНУТА
РАССЛАБЛЕНИЕ. НОГИ, РУКИ,
ПЛЕЧЕВОЙ ПОЯС, ЛИЦО.**

УПРАЖНЕНИЕ 2.

«МЫСЛЕННАЯ КАРТИНКА»

ДЫХАНИЕ ПОХОЖЕ НА ДВИЖЕНИЕ ВОЛН, МЯГКО НАБЕГАЮЩИХ НА БЕРЕГ (ВЫДОХ) И СНОВА ОТКАТЫВАЮЩИХСЯ НАЗАД (ВДОХ). ЗРИМО ВООБРАЖАЕМ В УМЕ ВОЛНЫ, ИХ ПЛЕСК И ВКУС МОРСКОЙ ВОДЫ, ЛЁГКОЕ ДУНОВЕНИЕ БРИЗА.

УПРАЖНЕНИЕ 3.

«РЕСУРСНЫЕ ОБРАЗЫ»

**«ВСПОМНИТЕ ИЛИ ПРИДУМАЙТЕ
МЕСТО, ГДЕ ВЫ БЫ ЧУВСТВОВАЛИ
СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ И ВАМ
БЫЛО БЫ ХОРОШО И
СПОКОЙНО...»**

УПРАЖНЕНИЕ 4. «СТРЯХНИ».
ЦЕЛЬ: ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МЕШАЮЩИХ И
НЕПРИЯТНЫХ ЭМОЦИЙ.

Представьте, что весь неприятный груз с вас спадает и вы становитесь бодрее и веселее ☺ Для этого просто достаточно попрыгать на месте, представив, как с каждым прыжком с вас сыпется напряжение в виде пыли или муки.

УПРАЖНЕНИЕ 5. «МАССИРУЕМ РУКИ»
ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 5 МИНУТ.
ЦЕЛЬ: СТИМУЛЯЦИЯ
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ.

УПРАЖНЕНИЕ 6. «СОХРАНЯЕМ СИЛЫ»

ЦЕЛЬ: СНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

1. Делая выдох спокойно сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.
2. Слегка помассируйте кончик мизинца.
3. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные лёгкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во время выдоха долгое «ааааа». Представьте, что при этом из вас вытекает ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом весёлые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «ааааа» всё громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут вас полностью.

Вы заметили, что сохранили свои силы? 😊

ПРЕМУДРОСТИ ПРАВИЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ



1. ПОДГОТОВЬ МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

- УБЕРИ СО СТОЛА ЛИШНИЕ ВЕЩИ,
- УДОБНО РАСПОЛОЖИ НУЖНЫЕ
УЧЕБНИКИ, КОНСПЕКТЫ...
- МОЖНО ВВЕСТИ В ИНТЕРЬЕР
КОМНАТЫ ЖЁЛТЫЙ И
ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТА 😊

2. СОСТАВЬ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

**3. ЧТОБЫ ВОЙТИ В РАБОЧИЙ
РИТМ – НАЧНИ С МАТЕРИАЛА,
КОТОРЫЙ ТЕБЕ БОЛЬШЕ
ВСЕГО ИНТЕРЕСЕН И ПРИЯТЕН
ИЛИ
НАЧНИ С САМОГО ТРУДНОГО.**

4. ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ.

ОПТИМАЛЬНО: 40 - 50 МИНУТ ЗАНЯТИЙ
– 10-15 МИНУТ ПЕРЕРЫВ.

ОТДЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ АКТИВНЫМ.
(УБЕРИ КОМНАТУ, ПОЛЕЙ ЦВЕТЫ).

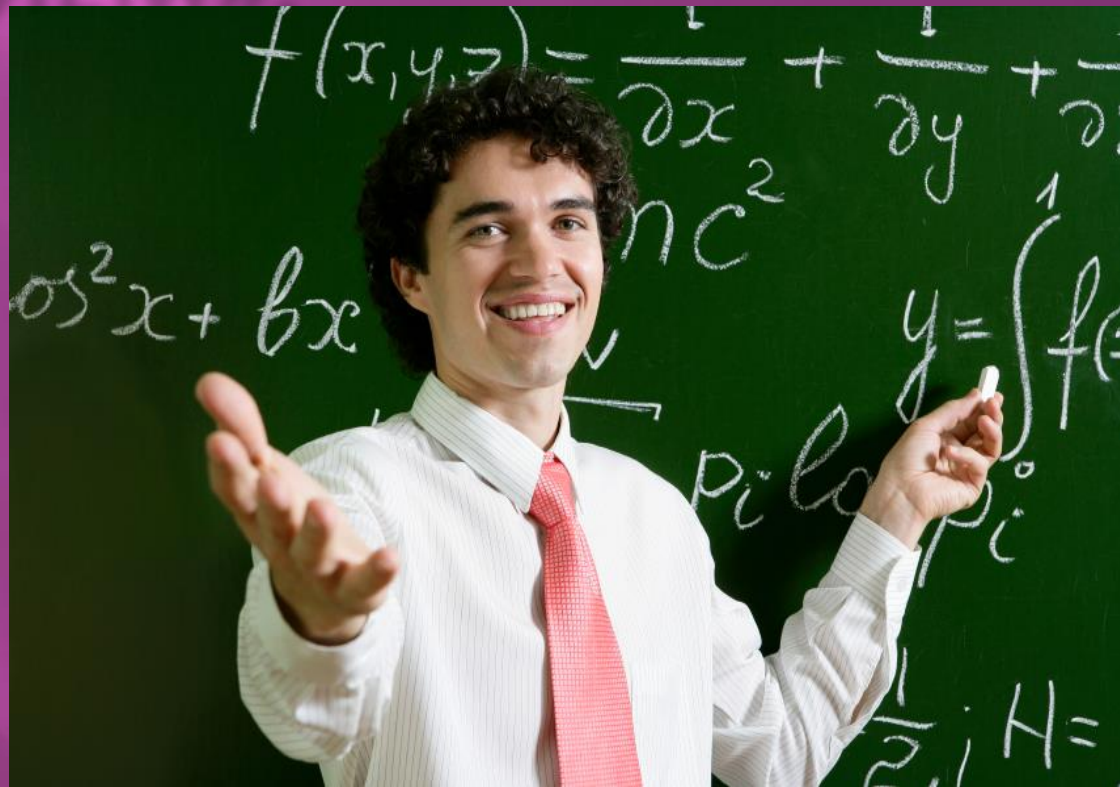
**5. СТРУКТУРИРУЙ МАТЕРИАЛ
ЗА СЧЁТ СОСТАВЛЕНИЯ
ПЛАНОВ, СХЕМ, ПРИЧЁМ
ЖЕЛАТЕЛЬНО НА БУМАГЕ.**

6. ГОТОВЯСЬ К ЭКЗАМЕНАМ,
НИКОГДА НЕ ДУМАЙ О ТОМ, ЧТО НЕ
СПРАВИШЬСЯ, А, НАПРОТИВ,
МЫСЛЕННО РИСУЙ СЕБЕ КАРТИНУ
ТРИУМФА.



УЧИСЬ ВЫТЕСНЯТЬ НЕПРИЯТНЫЕ
ЭМОЦИИ, ЗАМЕНЯЯ ИХ
ПРИЯТНЫМИ. УСТАНОВКА НА
УСПЕХ: «Я СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С
ЭТИМ ЗАДАНИЕМ».

«ЭТА ЗАДАЧА
МНЕ
ПО ПЛЕЧУ».



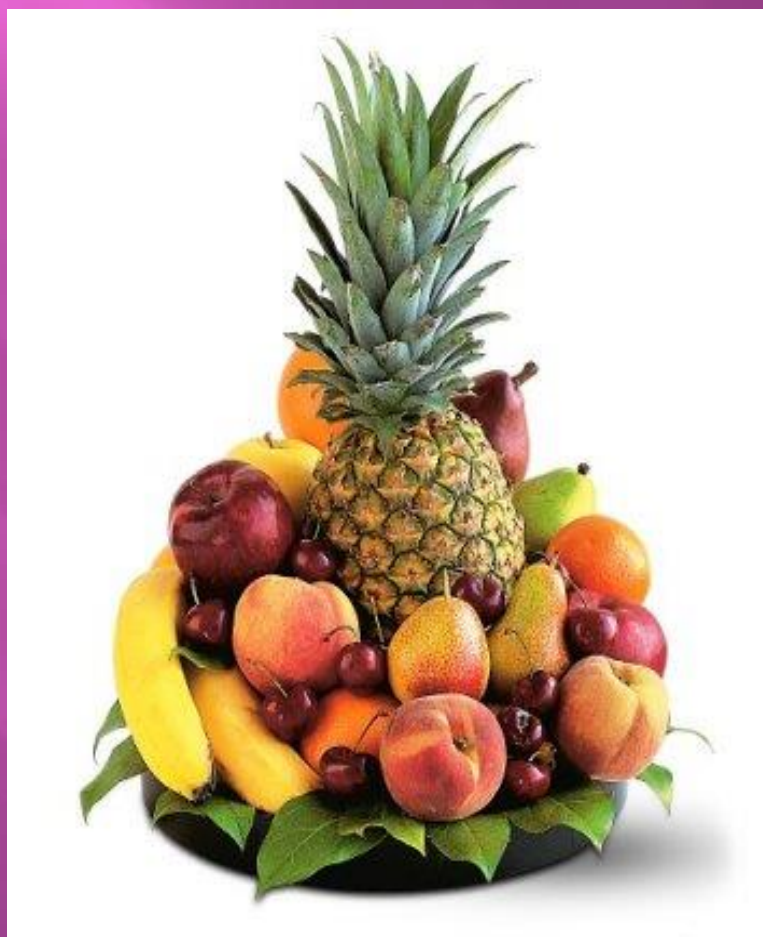
7. ОСВОЙ И ИСПОЛЬЗУЙ НАВЫКИ УСПОКАИВАЮЩЕГО И МОБИЛИЗУЮЩЕГО ДЫХАНИЯ.

Успокаивающее: выдох в два раза
длиннее вдоха.

Мобилизующее: после вдоха –
задержка дыхания.

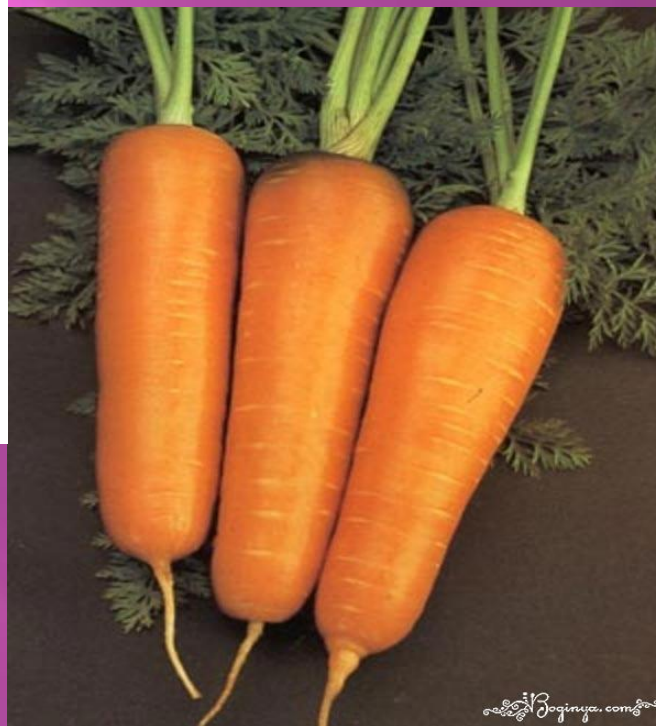
**8. ВЕЧЕРОМ ЗАПОМИНАЙ –
УТРОМ ПОВТОРЯЙ.**

9. ВКУСНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МОЗГА.



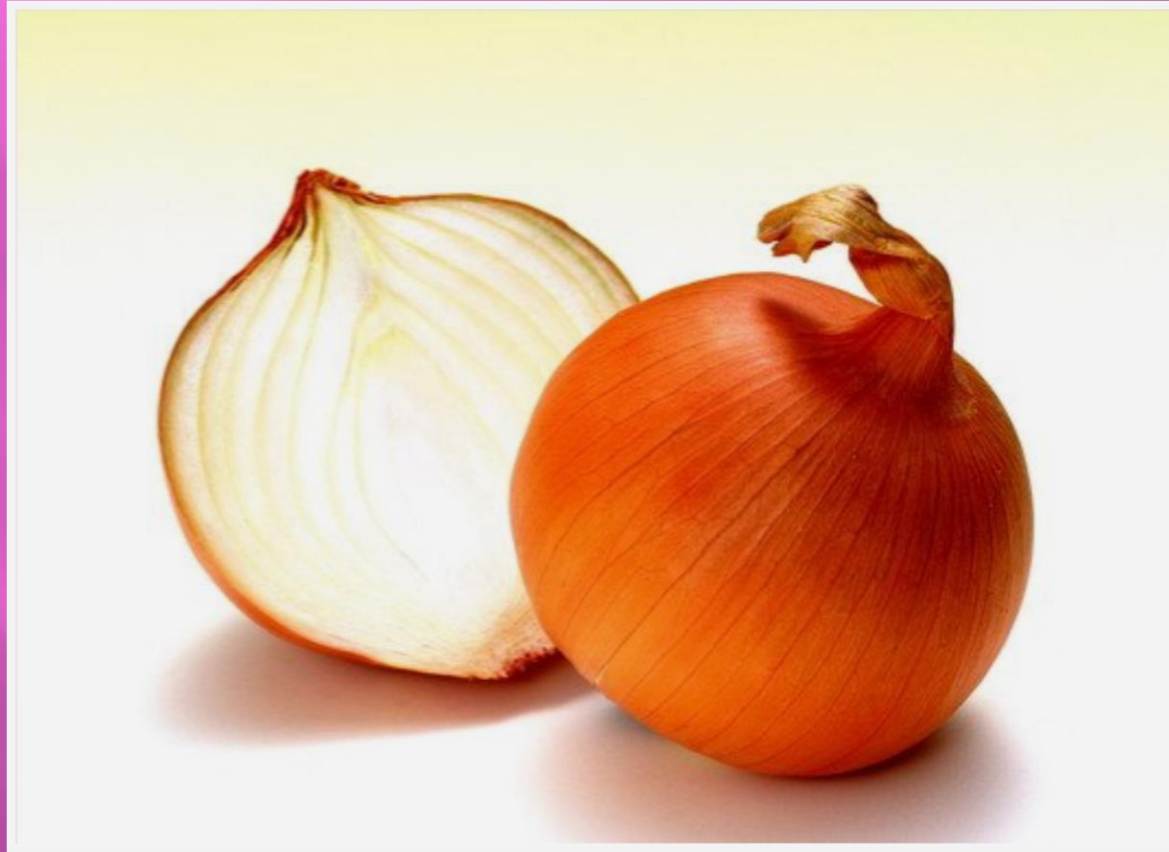


Улучшить память...





Снять умственное переутомление,
психическую усталость...



Стимулировать деятельность мозга...



Достичь творческого озарения...



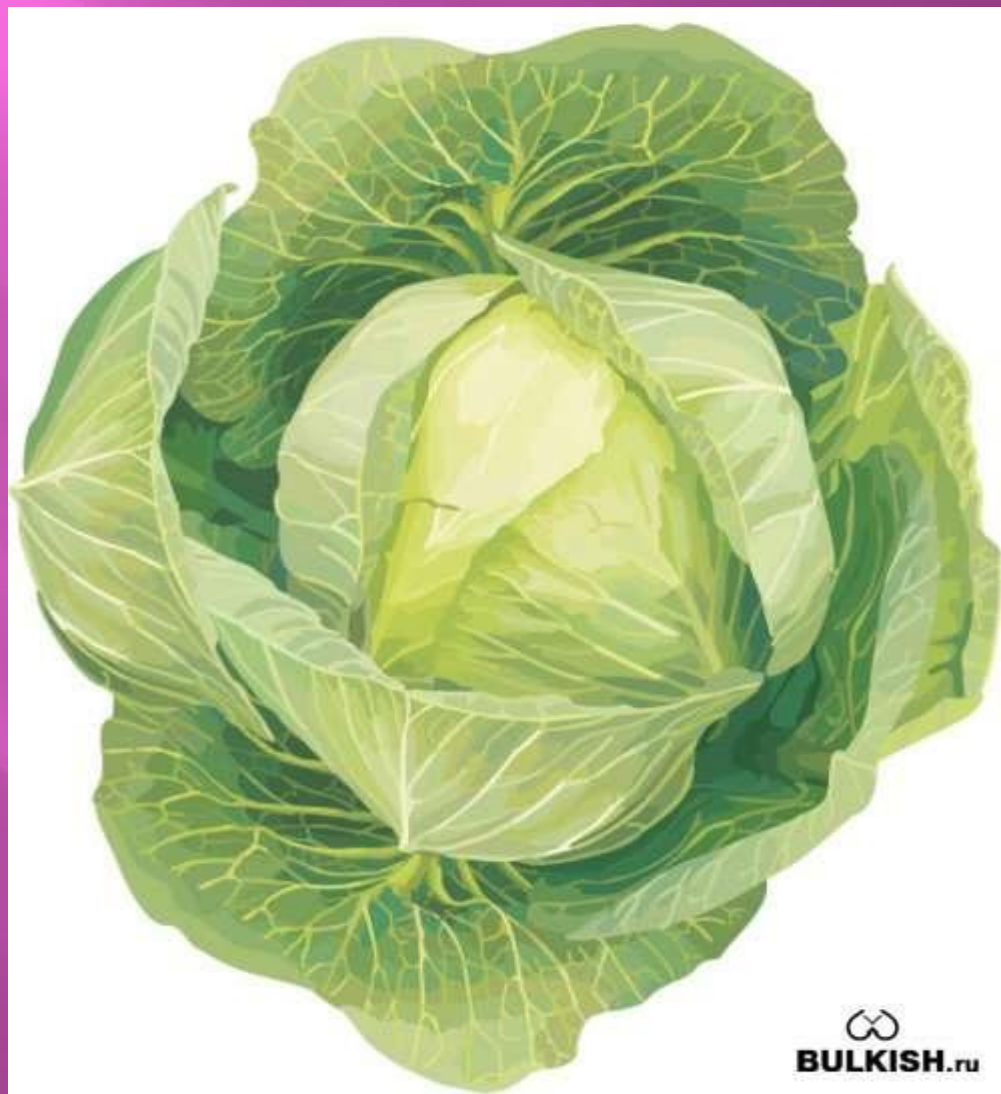
Улучшить или поддержать хорошее настроение...



<http://www.liveinternet.ru/users/3149611/>



Снять нервозность...



**Освежить мысли (перед освоением
иностранного языка)...**



Улучшить кровообращение мозга, остроту зрения...



**10. И ПОМНИ.... ЗАВТРА
ЭКЗАМЕНА УЖЕ НЕ БУДЕТ...**

УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!!!

