**Любые экзамены – стресс.** Они требуют от человека мобилизации всех сил, и не только интеллектуальных. Рассчитывать, что пройти это нелегкое испытание удастся шутя, вряд ли стоит.

***Несколько советов учащимся помогут подготовить организм к экзаменам:***

1. **Первое и необходимое условие – высыпаться**
* Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки.
* Самый «качественный» сон – до полуночи.
* Нужно избегать высоких подушек. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее.
* Комната должна быть хорошо проветренной.

**2. Здоровое питание**

* Основа здорового питания «интеллектуала» - белки и витамины. Поэтому в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога.
* «Тяжелые» гарниры из картофеля, риса или макарон лучше заменить свежими салатами из всевозможных овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца.
* Консервированные фруктовые соки многим приходятся по вкусу, но… полноценным продуктом питания их, к сожалению, считать нельзя, ведь они производятся из порошка и воды. Другое дело – свежеотжатые соки. Это настоящий кладезь витаминов и ценных минеральных веществ.
* Необходимо питаться регулярно и не пропускать часы обеда.
* В числе натуральных продуктов, стимулирующих работу мозга и укрепляющих память, специалисты-диетологи называют:

 - сырую тертую морковь с растительным маслом;

 - ананасовый сок;

 - авокадо (по половинке плода ежедневно);

 - креветки (100 г в день);

 -орехи (100-200 г в день, утром и вечером).

 5. От приема лекарственных препаратов (стимуляторов, антидепрессантов) лучше воздержаться – их воздействие на организм не всегда предсказуемо и часто чревато побочными эффектами.

Известно, что сдача экзаменов, учение – это, прежде всего, **эксплуатация памяти.**

* + Оказывается, память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем острота памяти начинает снижаться, а с 17 часов снова начинает расти, и к 19 достигает высокого уровня (если вы к этому времени не сильно устали);
	+ Лучше всего запоминается то, что интересно, вызывает какие-либо чувства. Когда Вы запоминаете учебный материал, старайтесь наполнить, окрасить его чувствами. Если Вы запоминаете устройство какого-либо прибора, задайте себе вопрос: «Для чего он нужен? Приносит ли какую-либо практическую пользу лично мне?» и т.д.
	+ Хорошо запоминается то, что понятно. Понять информацию – значит, в какой-то мере уже запомнить ее.
	+ Плохо запоминается совершенно новый материал. Все новое должно быть включено, сцеплено с уже известным материалом или с практикой.
	+ Все определения сначала хорошо поймите. Многие педагоги любят точные определения. Однако психологи считают, что их нужно переформулировать, переделывать своими словами. Это развивает ум, и такие определения очень хорошо запоминаются.
	+ Хорошо влияет на запоминание составление схем прочитанного, выписки, а также проговаривание информации про себя и вслух.

*Обращайте особое внимание на середину того «куска учебного материала», который вы изучаете. Начало и конец запоминаются лучше – «эффект края». Очень большой материал необходимо делить на небольшие отрывки, группы, объединенные по какому-либо признаку.*

**«Скорая помощь»**

**в стрессовой ситуации**

***(саморегуляция)***

1. Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.

2. Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.

3. Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.

4. Перед экзаменом аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»

5. Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность. Особенно мощный антистрессовый эффект имеет физический труд.

6. Хорошим релаксационным эффектом обладает классическая, медитативная музыка. Она способствует локальной концентрации. Локальная концентрация рефлекторно вызывает мышечное или иное расслабление.

**КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА**

*Человек сам творец своего настроения.*

1. В стрессовом состоянии не следует принимать никаких решений.
2. Сосчитайте до десяти.
3. Медленно вдыхайте и выдыхайте.
4. Смочите лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
5. Посмотрите на небо. Наберите в стакан воды, сока и медленно пейте.
6. Смотрите на любой предмет, отвлекающий вас, рассмотрите внимательно этот предмет, найдите в нем что-то новое. Потрясите кистями, руками, ногами.
7. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите так 10 секунд, сбросьте напряжение; то же самое проделайте с локтями, плечами, животом.
8. Сделайте себе массаж лица и головы. Помассируйте мышцы радости на верхней части щек.
9. Нарисуйте вашу стрессовую ситуацию. Сожгите рисунок.
10. Без спешки прогуляйтесь, смотря на толпу и красивых людей.
11. Закройте глаза. Медленно представьте то место, где вам было хорошо и комфортно («безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы»).
12. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые думают о вас, несмотря ни на что.
13. Сходите на природу.
14. Послушайте музыку.
15. Посмотрите комедийный фильм.
16. Не замыкайтесь в себе. Не носите в себе. Обсудите это с человеком, которому доверяете. Можно использовать телефон доверия, советы психолога.
17. Дайте полную волю воображению по поводу мучающей вас мысли, доведите ее до абсурда, уясните смехотворность и страхи рассеются. *«Я спешу посмеяться над собой, иначе мне пришлось бы расплакаться» (Бомарше).*
18. Помогает физическая активность: бег, физические упражнения, домашняя работа, движения под музыку.
19. Попробуйте помочь тому, кому в этот момент еще хуже, чем вам.
20. Можно поплакать, ведь*«печать, не выплаканная в слезах, заставляет плакать внутренние органы» (психолог Быков).*
21. Улыбнитесь, сквозь зубы, вымученно, зло, с оскалом, но все равно улыбнитесь.
22. Не отчаивайтесь, *«думайте над решением проблемы, а не о ней самой» (Карнеги)*

**Как готовиться к экзамену**

 1. Готовиться лучше по плану, схеме, карте, рисунку, удачному конспекту.

 2. Не повторяй то, что не понял, сначала разберись.

 3. Достигнешь лучших результатов, если одновременно будешь готовить по два различных предмета.

 4. Самые продуктивные часы для умственной деятельности: с 8 утра до 12 часов, с 15 часов – спад.

 5. Трудные предметы или темы повторяй в наиболее производительные для организма часы, легкие – вечером.

 6. Если чувствуешь себя «не в настроении», начинай занятия с наиболее интересного предмета или темы.

 7. Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать 10 глубоких медленных вдоха грудью и 10 медленных выдохом животом.

 8. Обязательно делай короткие, но регулярные перерывы, отдыхай, не дожидаясь усталости.

 9. Писать шпаргалки целесообразно для лучшего запоминания и систематизации материала, так как прочитанный вами материал анализируется и записываются главные и основные мысли, но пользоваться ими не рекомендуется.

 10. Перед уроком (экзаменом) рекомендуется листать уже знакомые материалы, это улучшает настроение, самочувствие.

**Как подготовить организм к экзаменам**

 1. Полноценно питайся: мясные и рыбные продукты, овощи и фрукты, которые усиливают обмен веществ в организме.

 2. Поддержи себя витаминами. Поливитамины, чеснок содержат почти весь комплекс витаминов, необходимых организму, снимают усталость, повышают мышечный тонус и работоспособность.

 3. Исключи возбуждающую нервную систему напитки: кофе, крепкий чай, алкоголь.

 4. Обязательно делай физические упражнения или движения под музыку. Это помогает поднять настроение, повышает мышечный тонус, заставляя активно работать головной мозг.

 5. Делай короткие, но регулярные прогулки на свежем воздухе, чаще проветривай комнату, так как недостаток кислорода заметно снижает умственную деятельность.

 6. Необходим полноценный сон (не более 7 – 8 часов), который приносит отдых организму, способствует восстановлению и накапливанию энергии в клетках мозга. Если после умственного утомления трудно уснуть, делайте дыхательную гимнастику: 10 медленных глубоких вдоха грудью и 10 медленных выдоха животом. Однако у плохо выспавшегося человека снижается память и сообразительность на 50 %.

 7. В особо ответственные дни (контрольная, зачет, экзамен) тщательно следи за своим здоровьем и настроением, т.е. исключи причины дополнительного нервного и эмоционального напряжения (ссоры, конфликты, плохие мысли).

Педагог-психолог: Малафеева Ксения Павловна