Во время подготовки и сдачи экзаменов резко увеличивается нагрузка на нервную и сердечно-сосудистую системы. Успешно сдать экзамены вам помогут следующие приемы.

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности выпускников при подготовке и сдаче экзаменов

1. **Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма.**

Перед экзаменом или во время него необходимо выпить несколько глотков

В антистрессовых целях [illegible] ионы калия и натр

2. «Энергетическое зевание» упражнение, уменьшающее

Во время зевка обеими руками

Приемы совладения с экзаменационной тревожностью

1. **Техника «Переименование».**

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящи

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее воспри

2. Техника «Разговор с самим собой».

Часто выпускников пуг [illegible]

Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший

3. Техника «Систематическая десенситизация».

Воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реа

Чтобы использовать эту технику, [illegible]

Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги:

Лесенка

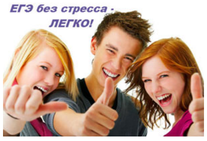
- Встать утром, собраться, одеться и выйти из дома.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

- Поездка на место проведения экзамена.
- Рассаживание по местам.
- Получение тестовых бланков.
- Заполнение бланков — титульных листов.
- Решение заданий...

Телесно-ориентированные упражнения для снятия стресса

Комплекс «У стены»

1. Нахмурьте лоб, напрягая лобные мышцы на 10 секунд, затем расслабить на 10 секунд. Пов
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. П
3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите.
4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
5. Сильно упритесь затылком в стену. Расслабьте. Повторите быстрее.
6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.



Помните, что ЕГЭ – это [illegible]

УДАЧИ НА ОЧЕРЕДНЫХ ЭКЗАМЕНАХ!