

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 рекомендуется выпить 200 мл раствора электролитов (содержащего ионы калия и натрия).

2. «Энергетическое зевание» упражнение, уменьшающее

Во время зевка обеими руками отслаивайте кожу с лица. Двигайте губы вперед и назад, чтобы растянуть мышцы лица (защелкните уши).

## Приемы совладения с ситуационной тревогой



### 1. Техника «Переименование».

Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен).

Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие более комфортным.

2. **Техника «Разговор с самим собой».**

Часто выпускников пугает неопределенность предстоящего события, а не его содержание. 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 реакцию привыкания к ней.

Чтобы использовать эту технику, необходимо представить себе ситуацию, вызывающую тревожность, и постепенно увеличивать ее интенсивность.

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



**Лесенка**

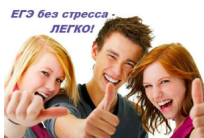
- Встать утром, собраться, одеться и выйти из дома.
- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

- 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. Повторите.
2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте тоже на 10 секунд. Повторите.
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 шаг к успешной жизни! Решайте задачи без боя! ПОБЕДИТЕ СВОИ СТРАХИ И ПОЛУЧИТЕ ПОБЕДУ!

**УДАЧИ НА ОЧЕРЕДНЫХ ЭКЗАМЕНАХ!**

