**Рекомендации старшеклассникам по сдаче экзаменов**

Каждый человек накануне экзамена испытывает нервное напряжение. Если это напряжение не слишком сильное, то оно способствует мобилизации организма на лучшее выполнение задания. Если же это напряжение переходит в стрессовое, то оно, наоборот, мешает, поэтому его необходимо снять. Сделать это помогут некоторые упражнения:

1. Глубоко вдохнуть через нос, задержать дыхание на четыре секунды, а затем медленно выдохнуть через рот. Повторить 4-6 раз. При этом состояние вегетативной нервной системы нормализуется, наступает покой и душевное равновесие.
2. Полное расслабление тела поможет добиться максимального эффекта. Для этого надо сделать вдох и собраться в комочек. Потом резко расслабиться. При таком чередовании мышечного напряжения и расслабления  вместе с телом расслабляется и психика.

**Советы для экзамена**

Избегайте паники. Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впадать в панику непродуктивно, так как Вы не сможете мыслить ясно.

Если все же вы запаниковали, резко поверните голову вправо; этот простой прием активизирует левое полушарие мозга – логическое, рассудочное, эмоционально холодное.

При волнении хорош следующий прием: Медленно сосчитайте до 10 и одновременно поводите кончиком языка по небу – туда – обратно. Это щекотно, кроме того, монотонные движения успокаивают.

Если Вы ощущаете в своей голове пустоту, попробуйте на минуту сосредоточиться на медленном, глубоком дыхании. Если Вы все же не можете вспомнить необходимую информацию, переходите к другому вопросу; вернетесь к этому вопросу позже.

**Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха. Медленно считая про себя «1, 2, 3, 4» - сделай глубокий вдох, на «5, 6, 7, 8, 9, 10» –долгий выдох; на «11, 12, 13, 14» – задержите дыхание. Сделай так хотя бы 3-4 раза.

**Мобилизующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.

После экзамена не нужно попусту тратить время осуждая и критикуя себя за то, что по Вашему мнению, Вы сделали не так. Поздравьте себя за те вещи, которые Вы сделали правильно; извлеките полезное из того, что Вы могли бы, по Вашему мнению, сделать лучше и начинайте подготовку к следующему испытанию.

 В Англии говорят: «Проблема, которой ты поделился – решенная проблема». Следовательно, Вы обязательно должны найти того, с кем Вы можете поделится своими заботами. Может быть это будет Ваш друг или член семьи.

**10 полезных советов:**

1. Устраивайте себе короткие передышки во время подготовки к экзамену. Если Ваш мозг устал, он не сможет запомнить ничего больше.
2. Планируйте свое время.
3. Отведите достаточное время на сон; питайтесь разумно.
4. Занимайтесь физическими упражнениями – прогуливайтесь, бегайте, занимайтесь спортом или любой физической активностью, которая доставляет Вам удовольствие.
5. Оставайтесь позитивно настроенным – не думайте о будущем или о возможном провале.
6. Настройтесь на победу и будьте готовы сделать максимально от Вас зависящее.
7. Будьте бдительны – если Вы почувствуете себя нездоровым, поговорите с кем-нибудь о своем беспокойстве.
8. Не будьте слишком расслабленным! Небольшой стресс даже полезен, так как заставляет Вас готовиться интенсивнее.
9. Поступайте разумно – если обсуждение сданного экзамена с друзьями расстраивает Вас – не делайте этого! Забудьте о сданном экзамене! Что прошло, того не изменить и исправить!
10. Если Вы занимаетесь вечером, не ложитесь спать сразу после учебы. Ваш мозг будет продолжать анализировать информацию и не скоро успокоится. Лучше устройте себе небольшую вечернюю прогулку. Займитесь чем-нибудь расслабляющим и успокаивающим, переключитесь на другие заботы.

*Желаем успешно сдать экзамены и смело вступить во взрослую жизнь!*

Антистрессовый массаж

1. Согреваем ладони.
2. С силой проводим пальцами по голове, имитируя расческу.
3. Стучим по голове "твердыми" пальцами.
4. "Вытягиваем" волосы.
5. Закрываем глаза. Похлопывающими движениями рук проводим по лбу, как будто что-то стряхиваем с него (до ощущения светлого пятна в области лба).
6. Прищипываем брови двумя пальцами вдоль дуги.
7. Указательными пальцами прижимаем точки у основания переносицы.
8. Легкими движениями пальцев постукиваем по векам.
9. "Твердыми" пальцами постукиваем по скулам.
10. Постукиваем кулачком по нижней челюсти: правым - по левой стороне, левым - по правой.
11. Разминаем уши вдоль всей окружности (указательным и большим пальцами).
12. Растягиваем ушные раковины ("Чебурашка").
13. Сворачиваем уши: вдоль и поперек.
14. Закрываем уши ладонями и стучим пальцами по затылочной части головы («Барабан»).
15. Ребром ладони растираем точку у основания шеи.
16. Повторяем упр. 2.
17. Повторяем упр. 3.
18. Проводим ладонями над головой, описывая круг.