

Экзамены. Как справиться со стрессом?

*Педагог-психолог:
Морозова Анастасия
Николаевна*

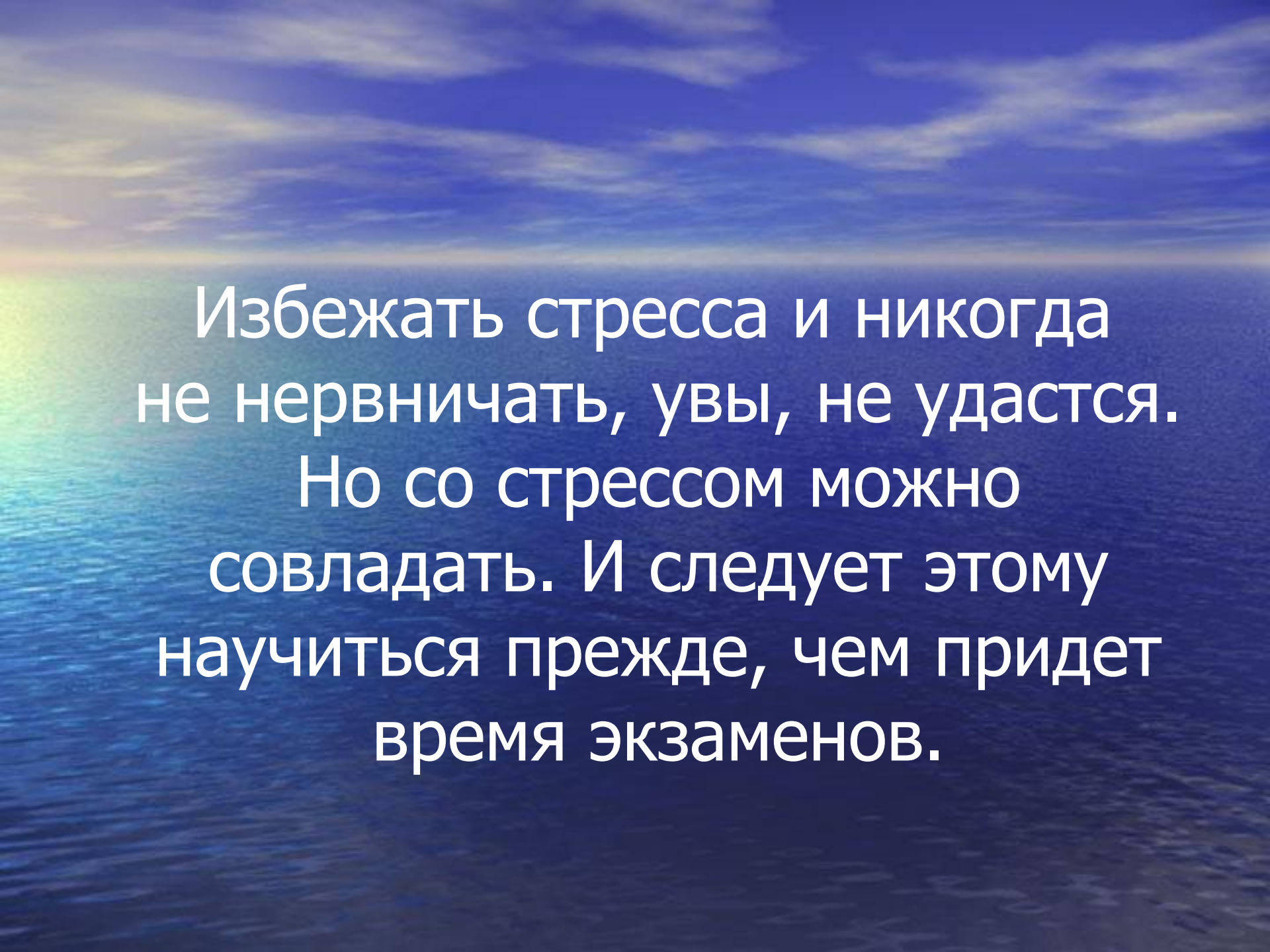
Стресс — защитная реакция организма.

В организме человека, переживающего стресс, вырабатываются два гормона - кортизол и адреналин.

Благодаря действию этих двух гормонов, у организма появляется больше сил, чтобы бороться: на некоторое время улучшается как физическое, так и умственное состояние человека.

Но если стресс длится долго, он может негативно сказаться на здоровье. Из-за сильного напряжения могут начаться головные боли, также могут обостриться хронические заболевания.





Избежать стресса и никогда
не нервничать, увы, не удастся.

Но со стрессом можно
совладать. И следует этому
научиться прежде, чем придет
время экзаменов.

Что поможет справиться со стрессом?



Кислород

В стрессовой ситуации нужно стараться глубоко и медленно дышать. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.

К парализованному стрессом мозгу вместе с кислородом поступит и сигнал: «Раз дыхание спокойное, значит опасность миновала. Можно вернуться к нормальной работе».

Мозг начнет работать в обычном режиме, и ответ на вопрос быстро найдется.



Вода

Организм, находящийся в состоянии стресса, очень нуждается в воде, а на ее нехватку быстро отреагирует и начнет работать в медленном режиме.

Чтобы избежать обезвоживания, за несколько недель до экзамена нужно выпивать на один литр жидкости в день больше, чем обычно (как во время занятий спортом или в очень жаркие дни). И тогда организм легче перенесет стресс.



Сахар

**Борьба со стрессом
поглощает все запасы
энергии.**

**Поэтому шоколадный
батончик или пакетик
конфет должны быть
всегда под рукой.**

**В них содержатся простые
сахара, которые
отлично питают мозг
при сильной нагрузке.**



Научитесь правильно организовать время

- За учебники и конспекты лучше садиться в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 5-10 минут каждый час.
- После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых - прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.
- Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.
- Во время подготовки к экзаменам нужно спать не менее 9 часов. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность.

Научитесь правильно отдыхать

Хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.

Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 5-10 минут.

Отдохнуть помогает также смена вида деятельности:

- прогулки на свежем воздухе,*
- подвижные игры,*
- спортивные упражнения.*



Научитесь правильно запоминать

- 1. Вечером запоминать, утром повторять.**
- 2. Из потока информации необходимо выбрать наиболее существенное.**
- 3. Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно.**
- 4. Начинать запоминать материал надо с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.**
- 5. Запоминанию способствуют выписки из прочитанного, представление информации в виде схемы, опорных сигналов, проговаривание про себя и вслух, при помощи движений.**
- 6. Полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до».**

Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

***На экзамен нужно прийти
точно в назначенное время,
не надо приходить заранее,
потому что ожидание более
утомительно для нервной
системы, чем сам экзамен.***

После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня - время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.