

### Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

**Первая фаза (4-6 сек.).** Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

**Вторая фаза (2-3 сек.).** Задержка дыхания.

**Третья фаза (4-6 сек.).** Сильный глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

**Четвертая фаза (2-3 сек.).** Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3-х минут.

### «Растопить узоры на стекле»

Глубоко вздохните, не поднимая плеч. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле. Вы чувствуете как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

### Приемы психологической защиты

1. **Переключение.** Начинайте думать о чем -нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. **Сравнение.** Сравните своё состояние с состоянием и положение других людей, и вы найдете, что у многих оно тяжелое, а может и тяжелее чем у вас. Это ослабит ваше переживание.
3. **Накопление радости.** Вспоминайте события, вызывающие у вас даже маленькую радость.
4. **Мобилизация юмора.** Смех—противодействует стрессу.
5. **Интеллектуальная переработка.** «Нет худа без добра».
6. **Разрядка** (физическая работа, игра, любимые занятия).
7. **Быстрое общее мышечное расслабление** (релаксация), аутогенная тренировка и дыхательные упражнения.

### Формулы для достижения цели самопрограммирования:

- ⇒ Я могу наслаждаться каждым днем своей жизни, даже если впереди меня ждет экзамен. Экзамен—это всего лишь только часть моей жизни.
- ⇒ Я могу полностью расслабиться, а потом быстро собраться.
- ⇒ Я могу управлять своими внутренними ощущениями.
- ⇒ Я справлюсь с напряжением в любой момент, когда пожелаю.
- ⇒ Чтобы не случилось, я сделаю всё от меня зависящее, чтобы достичь желаемого.
- ⇒ Я твердо уверен , что у меня всё будет хорошо, и я успешно сдам экзамен.

МАОУ СОШ № 72

УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ!

ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

Тюмень 2017

## Как тренировать

### ▶ память

1. Трудность запоминания растёт непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
3. Распределение заучивания лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем всё сразу.
4. Чем больше тратить времени на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

### Питание для мозга

Морковь с растительным маслом — стимулирует обмен веществ в мозге;

Ананас — содержит витамин С, который помогает удерживать в памяти большой объём текста.

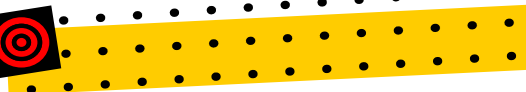
Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти.

Орехи — укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Глицин — улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, в результате чего повышаются его функции и устраняется повышенная раздражительность, слегка успокаивает, нормализует сон.

### Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут, а так же гимнастику для глаз).
4. Соблюдайте режим труда, отдыха и сна, а также дозированные физические нагрузки. Мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день. Через каждые 45-50 минут занятий необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться.
5. Для того чтобы ночной отдых был полноценным, необходимо завершить занятия, особенно за компьютером, не менее чем за час до сна. Особенно важно выспаться накануне экзамена.



### Как вести себя во время сдачи экзамена

- Будь внимателен;
- Соблюдай правила поведения на экзамене;
- Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих;
- Начни с легкого! Когда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы;
- Пропускай! Будет глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают трудности;
- Читай задание до конца;
- Думай только о текущем задании;
- Исключай, метод исключения позволит сконцентрироваться на 1-2 вариантах, а не на всех;
- Проверь! Обязательно оставь время для проверки своей работы.

