Рекомендации школьнику, испытывающему экзаменационный стресс

- Во время стресса происходит сильное ***обезвоживание*** организма. Недостаток жидкости резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, чистая вода или зеленый чай. Газированная вода, в которую добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание, и все остальные напитки **вредны**.

- Вторая проблема, с которой сталкивается школьник, попавший в стрессовую ситуацию – это ***нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий***. Если доминирует правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Для оптимизации связей левого и правого полушарий необходимо выполнить физические упражнения на координацию, которые приводят к координации полушарий мозга. Например, **перекрестный шаг**, это можно сделать сидя: левый носок тянется в сторону правой руки и наоборот. Если нет возможности выполнить физические упражнения можно для сосредоточения применить прием: нарисовать на чистом листе косой крест, похожий на букву «Х» и несколько минут созерцать его. Эффект слабее, но тоже поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Можно косой крест расположить на стене класса, цвет не имеет значение, главное, чтобы он был изображен контрастно: темное на светлом и наоборот.

- Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием ***«Энергетическое зевание»***. Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивная умственная деятельность. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевания обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти, так как в этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того, чтобы оградить организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.