ПАМЯТКА СДАЮЩИМ

- **Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа. Бледнозелёный или фисташковый цвет также способствуют нормальной работе.**

- **В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая.**

- **В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!**

- **Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.**

- **Начни с легкого!**

Организуйте время правильно!

Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики.

ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ, ВЛИЯЮЩЕЕ НА ГАРМОНИЗАЦИЮ РАБОТЫ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЙ,

называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

✓ Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.

✓ Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Важное значение имеют овощи и фрукты.

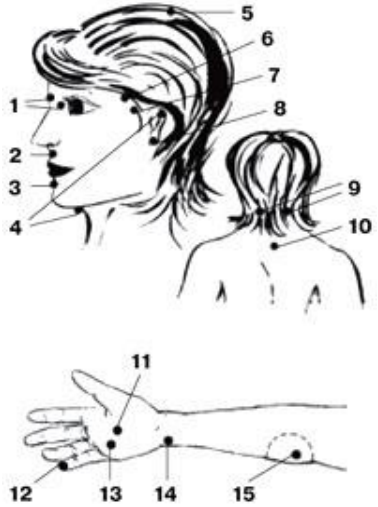
✓ Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменами транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. Да и следует ли вообще избегать настоящего предэкзаменационного волнения, ведь известно, что оно мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

Стабилизация эмоционального состояния

Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.

Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными.

«сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».



Массаж точки **1** при головной боли.

2 – при нервном тике глаз

3 – активизирует мозг

4 – антистрессовая точка

5 - бессонница, неврозы, головная боль, мигрень

6 – головная боль, плохое зрение

7 – зрение, заложенность носа

9 - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы

10 - стрессы, судороги

11 - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца

12 - волнение, тревога

13 - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение

14 – бессонница

15 - раздражительность, утомляемость, рассеянность