**Всё в твоих руках!**

**Для учащихся о профилактике «экзаменационных стрессов»**

 Отличие ОГЭ и ЕГЭ от традиционного экзамена состоит в том, что вам не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала. Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение, так как вам кажется, что объем материала очень большой, вы не успеете все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходимо распределить материал, определив ежедневную нагрузку. Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно.

Во время экзамена необходимо:

1) во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить простую чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки бесполезны и вредны.

2) вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, – это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ними задачи. Но можно восстановить гармонию, применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

3) следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

4) самовнушение не помешает, думайте о себе только положительно: «Я молодец, я всё сдам!», «Я спокоен (спокойна), и все мои умения проявят себя».