

Для того чтобы чувствовать ясный ум и светлую голову перед экзаменом, накануне необходимо хорошенько выспаться. Согласитесь, что неразумно сидеть перед экзаменом всю ночь и зубрить – вы только устанете и еще больше будете волноваться.

2

Проснувшись, сделайте зарядку. Чтобы снять напряжение, расслабьте тело: потянитесь, разомните плечи, сделайте круговые движения руками.

3

Плотно позавтракайте. С собой можете взять шоколад, фрукты или орешки, которые положительно влияют на работоспособность мозга.

4

Ни в коем случае не пейте успокоительные таблетки. Они только затормозят вашу реакцию. Также не стоит пить всякого рода энергетические напитки и кофе. Лучше успокоительных вам помогут специальные аффирмации, настраивающие на успех. Например, по дороге в учебное заведение повторяйте про себя: «Я уверен в своих силах!», «Я спокоен!», «Я все смею, все могу и ничего не боюсь!».

5

Можно проделать и несколько дыхательных упражнений. Сделайте глубокий вдох и выдох. Почувствуйте, как с выдохом из вас уходит все волнение.

6

Проиграйте в голове процесс успешной сдачи экзамена и заранее переживите и поволнуйтесь.

7

Приходить на экзамен лучше в удобной одежде. Ни в коем случае не опаздывайте. Иначе вы начнете паниковать, а это приведет к еще большему волнению. Лучше прийти пораньше и спокойно настроиться.

Для того чтобы чувствовать ясный ум и светлую голову перед экзаменом, накануне необходимо хорошенько выспаться. Согласитесь, что неразумно сидеть перед экзаменом всю ночь и зубрить – вы только устанете и еще больше будете волноваться.

2

Проснувшись, сделайте зарядку. Чтобы снять напряжение, расслабьте тело: потянитесь, разомните плечи, сделайте круговые движения руками.

3

Плотно позавтракайте. С собой можете взять шоколад, фрукты или орешки, которые положительно влияют на работоспособность мозга.

4

Ни в коем случае не пейте успокоительные таблетки. Они только затормозят вашу реакцию. Также не стоит пить всякого рода энергетические напитки и кофе. Лучше успокоительных вам помогут специальные аффирмации, настраивающие на успех. Например, по дороге в учебное заведение повторяйте про себя: «Я уверен в своих силах!», «Я спокоен!», «Я все смею, все могу и ничего не боюсь!».

5

Можно проделать и несколько дыхательных упражнений. Сделайте глубокий вдох и выдох. Почувствуйте, как с выдохом из вас уходит все волнение.

6

Проиграйте в голове процесс успешной сдачи экзамена и заранее переживите и поволнуйтесь.

7

Приходить на экзамен лучше в удобной одежде. Ни в коем случае не опаздывайте. Иначе вы начнете паниковать, а это приведет к еще большему волнению. Лучше прийти пораньше и спокойно настроиться.

ДЛЯ НОГ:



- Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение



- Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

ДЛЯ РУК:



- Сжать кисти рук в кулак, разжать
- Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



ДЛЯ СПИНЫ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ШЕИ

- Поднять плечи максимально вверх, подержать и опустить.
- «Потягушки»
- Стучим пятками об пол.

- Свободное вращение головой в одну и другую сторону.
- Легкие прыжки на месте.

ДЛЯ ЛИЦА:

- Максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться.
- Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
- Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

ДЛЯ НОГ:



- Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение



- Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

ДЛЯ РУК:



- Сжать кисти рук в кулак, разжать
- Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.



ДЛЯ СПИНЫ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА, ШЕИ

- Поднять плечи максимально вверх, подержать и опустить.
- «Потягушки»
- Стучим пятками об пол.

- Свободное вращение головой в одну и другую сторону.
- Легкие прыжки на месте.

ДЛЯ ЛИЦА:

- Максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться.
- Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
- Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться