

ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды.

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. В антистрессовых ситуациях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Можно пить воду или зеленый чай, все остальные напитки в этой ситуации вредны или бесполезны.

Обеспечите гармоничную работу левого и правого полушария.

В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Однако можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

«Перекрестный шаг» - хорошее физическое упражнение, направленное на восстановление работы полушарий. Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть-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. То есть соприкасаются то левое колено и правая рука, то правое колено и левая рука. 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.

«Х» вариант — замена «перекрестному шагу»

В ситуации требующей немедленной сосредоточенности, можно нарисовать на листе «Х» и созерцать его 1-2 минуты. Цвет и размер не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет сосредоточенности работы левого и правого полушарий мозга.

Зевота – зарядка для мозга!

Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу и повышает эффективность работы ума. Когда вы зевае, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга. Это участки мозга, отвечающие за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие 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.

Дыхательная гимнастика!

Успокаивающее упражнение – выдох в два раза длиннее вдоха.

Мобилизующее упражнение – вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение № 1

Эти упражнения очень просты и эффективны, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд, затем расслабьте мышцы на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение № 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Изо все сил напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете — вы полностью расслабились.

Упражнение № 3

Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут .