

ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА

Эти упражнения помогут быстро собраться перед экзаменом, успокоиться, снять стресс. Упражнения эти легкие и приятные и делать их надо столько сколько захотите, обычно около 1 минуты. Таким образом, за те 3-5 минут, которые нужны на их выполнение, мозг успеет «перезагрузиться», что поможет сэкономить несколько часов, которые ученики тратят на усвоение материала.

1. Пейте воду для снятия стресса и повышения работоспособности. Вода насыщает клетки крови кислородом, улучшает работу мозга, повышает работоспособность. Все электрохимические процессы, происходящие в теле, а следовательно, в мозге и ЦНС зависят от проходимости нервных импульсов. Вода лучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Обезвоживание вызывает снижение энергетического потенциала нашего тела и запускает стрессовую реакцию.

Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пить воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности, при работе с компьютером и просмотре ТВ-передач, а также в ситуациях возможного стресса. Обратите внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

2. Упражнение «Лоб — затылок». Это упражнение поможет вам справиться с переживаниями и найти новые пути решения проблем. Его называют «скорая помощь» от настоящих и прошлых стрессов.

Положите одну ладонь на лоб, другую на затылок. Закройте глаза и глубоко дышите до тех пор, пока не почувствуете облегчения. Затылок связан с подсознанием, лоб — с сознанием. Через ваши руки стресс выводится из подсознания через сознание, а не оседает в вашем организме в виде соматических нарушений.

3. Упражнение «Кнопки мозга». Упражнение улучшает учебные навыки чтения, письма (одновременная работа глаз, коррекция букв и чисел).

Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены. Положите одну руку ладонью на пупок. Вторую руку разместите так, чтобы большой палец попал в ямочку под одной ключицей, а указательный той же руки в ямочку под другой ключицей. Эти ямочки называют кнопками мозга - настолько сильное действие они оказывают на организм. Массируйте кнопки мозга с одной стороны большим, а с другой стороны средним и указательным пальцами. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение. Возможно выполнение упражнения сидя.

Данное упражнение обеспечивает приток крови, обогащенной кислородом к головному мозгу, за счет чего происходит лучшее восприятие информации. Достигается баланс работа левой и правой половины тела, повышается уровень энергии.

4. Активизация мозга. Очень мощное упражнение для интеграции (соединения) мозга, его правого (творческого) и левого (логического) полушария. Выполняя упражнения, нужно смотреть на прямоугольник с диагональным крестиком.

Перекрестные движения: маршируйте на месте, касаясь ладонью противоположного колена. Параллельные движения — «иноходь»: одноименные рука и нога поднимаются одновременно. Перекрестные движения: рука касается противоположной пятки. Параллельные движения. Перекрестные движения: локоть касается противоположного колена.

5. Улучшение зрения. Это упражнение улучшает работу зрительной коры головного мозга и снимает зрительную усталость.

Положите большой палец одной руки на один лобный бугор, а указательный и средний пальцы этой же руки на другой лобный бугор. Второй рукой при этом массируйте зрительную зону, расположенную в затылочной области. Закройте глаза и глубоко дышите до приятного расслабления глаз.