

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

1. Недостаток жидкости резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, *перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды*. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия и натрия. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

2. 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, то 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.

Еще один прием достижения согласованности работы левого и правого полушария: *нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его*.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение косоугольного креста на стену класса. Главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

3. Упражнение, уменьшающее кислородное голодание. «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), 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.