

ШКОЛЬНЫЙ 2+3=5 ФОРМАТ

Выпуск 8
21 мая 2014 г.

Доступно и интересно — о самом главном!



Скоро лето, скоро лето!
Кончится мученье это!
Вычитанье и сложенье,
И таблица умноженья.

И глаголы, и спряженья.
Падежи, местоименья.
Раздадут нам дневники,
Больше не ученики.

Мы свободны, словно птицы.
И не надо нам учиться.
И на страшен больше нам
Злой будильник по утрам.

Речка, дача и рыбалка.
Прятки, салочки, скакалка.
И печёная картошка,
И грибов полно лукошко!

И тарзанка, и качели -
Всё на долгие недели.
Скоро лучшая пора:
Ура! Каникулы! Ура!

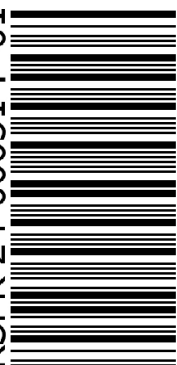
Елена Хисамова

Именинники
«Любимой школе посвящается...»

Читайте в номере:

Не могу молчать
Напутственные слова
Режим ребенка летом
Рекомендации родителям

RSPR 24-00031-Г-01



Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Ротал.Иро.ги

Не могу молчать

Приближается день, когда для наших выпускников прозвонит последний в их жизни школьный звонок. Каждый из них по-своему переживает это время. Какие же мысли и чувства сегодня у ребят, которые стоят на пороге новой жизни, жизни без школы и школьных звонков...

Вот и близится к концу учебный год. Последний учебный год в школе. Подумаешь об этом, аж сердце замирает. Сколько разных событий произошло за одиннадцать лет. Плохие воспоминания меняются хорошими, которых, конечно же, гораздо больше.

Даже не верится, что через несколько дней школьная жизнь останется позади. А что нас ждет дальше? Учеба в институте, взрослая жизнь, проблемы, которые придется решать уже самостоятельно...

Боюсь ли я будущего? Не знаю... Я не могу молчать об этом, но и говорить тоже особенно нечего. Хотя бояться будущего не стоит. Каким бы оно ни было, оно все равно наступит. Нужно лишь направить все свои усилия на то, чтобы оно было светлым и успешным. А это под силу абсолютно каждому. Все в наших руках.

Грустно ли расставаться с прошлым? Конечно! Но расставание с ним неизбежно. Так как если держаться за прошлое, можно упустить настоящее и будущее.

В заключение хочется привести цитату из стихотворения поэта Генри Лонгфелло: «Не смотри в прошлое с тоской. Оно не вернется. Мудро распорядись настоящим. Оно твое. Иди вперед навстречу туманному будущему, без страха и с мужественным сердцем».

Настя Галась, 11А

Год... Полгода... Месяц... Неделя... До экзаменов осталось совсем немного. Все пройдет так быстро и незаметно, что мы даже не успеем оглянуться. Но что потом, после экзаменов? Мы поступим в разные институты, каждый будет обучаться по своей

специальности, а потом, возможно, разъедемся по разным городам, создадим семьи. А дальше? Что дальше? А дальше, после того как пройдет много времени, мы вновь встретимся все вместе. Но только это уже будем не совсем мы. Уже не будет тех веселых и заводных ребят, а будут достаточно серьезные, успешные и деловые люди*. Но всех нас будет объединять наше время. Время, проведенное вместе. Мы будем вспоминать все то, что происходило с нами, будем смеяться, выкрикивать и перебивать друг друга, чтобы рассказать очередную вспомнившуюся историю. Будем показывать семейные фотографии, говорить о своих успехах и радоваться им.

И вот опять настанет момент, когда нам снова нужно будет расставаться. У каждого из нас промелькнет мысль о том, как нам было хорошо вместе. Мы поймем, как быстротечно оказалось время, все уже позади, ничего не вернешь назад... Но лишь теплые воспоминания об этом времени навсегда останутся с нами!

Оля Черепухина, 11Б

На финальной ступени школьной жизни я говорю о том, о чем не могу молчать.

Сколько же всего там, позади: первая дружба, первая обида, первая пятерка и первое строгое замечание учителя...

Одиннадцать лет – четыре тысячи дней, две трети жизни!!! Я подхожу к обрыву, где школьная жизнь для меня остановит свой ход.** Что я имею на этом этапе? Много друзей, важных знаний, серьезных решений. Школа воспитала меня личностью. Однако меня пугает неизвестность, важность предстоящих событий. Надеюсь, после сдачи экзаменов это ощущение испарится, а появится желание и стремление двигаться вперед к своей цели!

Юля Федорова, 11Б

* Оля, серьезные, успешные люди вполне могут остаться веселыми и заводными. Не переживай, всё в ваших руках! Л.М.

**Юля, Людмила Михайловна предлагает свой взгляд. Школа - это мост в будущее...



Напутственные слова

Дорогие выпускники! Осталось совсем немного до того момента, как вы перестанете быть школьниками. Думаю, большинство из вас с огромным нетерпением этого ждет. Но вы должны понимать: в прошлое нельзя будет вернуться. Возможно, вы думаете, что не будете скучать по школьным временам. Но, думаю, что это не так. Пусть не сразу вы поймете, как хорошо было в школе, как много она вам дала, как много сделали для вас наши любимые учителя! А пока у вас есть возможность наслаждаться последними школьными днями, последними днями детства! Я многое бы отдала, чтобы вернуть это время! Хочется, конечно, пожелать вам хорошо сдать экзамены и поступить в тот институт, в который вы хотите. Уверена, что все у вас получится! Все возможно, если только хорошенько постараться! Успехов вам и удачи!

Алина Бабушкина

Выпускникам...

Выпускник, сейчас ты переживаешь одни из самых ярких и сильных эмоций в жизни! Ты уже спешишь в новое, взрослое, свободное от опеки плавание. Но каким бы взрослым ты ни хотел стать, при упоминании о последнем звонке и выпускном тебя пробирает легкая дрожь волнения и грусти, потому что всех светлых, школьных моментов уже не повторишь и не переживешь заново. Знаешь, я очень хочу быть на твоём месте! Сейчас, именно сейчас, в твой последний месяц школьной жизни насладись школой сполна! Поверь, уже в следующем году, да даже спустя несколько месяцев, ты заскучаешь по учителям, урокам, стуженке в столовой и линейкам по утрам.

То, что было в НАШЕЙ школе, не повторится больше нигде и никогда, поэтому ЦЕНИ и ПОМНИ это.

Найди, обязательно найди минуту времени, чтобы, когда ты станешь большим и важным дядей, преуспевающей бизнес-леди, зайти в родную школу. Кто знает, если бы не школа, может и не был бы ты таким великим человеком.

А еще не забывай друзей и одноклассников.... Больно будет осознавать через двадцать лет, на встрече выпускников, что вы стали далеки друг от друга. Вы ведь одна банда, вы столько пережили вместе: радости, победы, ссоры, совместные прогулы уроков на массажах и физиолечениях, побеги в «Каравай». Помни о тех, с кем ты шел рука об руку, преодолевая трудности, столько школьных лет.

Ребят, вы самые счастливые сейчас! Я вам завидую белой завистью и желаю только успехов, счастья, позитива, ярких эмоций в вашем дальнейшем плавании!!!

Настя Исакова



Выпуск 2013



Алина Бабушкина и Настя Исакова



Режим ребенка в летний период времени:

Ваши задачи на лето:

- общеукрепляющие мероприятия:
- если хочешь быть здоров – **ЗАКАЛЯЙСЯ!**

- чистота рук, помыслов и всего остального – тоже есть залог здоровья (короче, прививайте сами себе общегигиенические навыки)

- спите побольше, а не «режьтесь» в игры. А игры и комп на чердак на все лето!!!
- гуляйте, играйте в подвижные игры, бегайте, плавайте (под присмотром взрослых), жаль – на лыжах не сможете.

Скажите родителям, чтобы вас кормили как следует. (И не давали денег на чипсы, кириешки, газировки и всякую подобную невкусную непригодную для питания ерунду!)

И учитесь готовить сами. Осенью проведем конкурс рецептов «Летние вкусняшки».

А про наш **ОРТОПЕДИЧЕСКИЙ РЕЖИМ** надо помнить - соблюдайте режим статических нагрузок на позвоночник:

- возьмите свои подставки и читайте лежа на них

- разгрузка позвоночника (смена поз, разгрузка лежа), долго не стоять, долго не сидеть (приказ ортопеда!).

Продолжайте работу над укреплением мышц туловища; мышц, окружающих позвоночник (мышечный корсет), даже если вы считаете, что и так накачаны (мышцы теряют силу без тренировок)

Хороший мышечный корсет снимает частично нагрузку на позвоночник. Если же мышцы слабые, то тяжесть головы, плечевого пояса, рук приходится на позвоночник, что усугубляет неприятности. (А нам они не нужны!)

ЧТО РАЗРЕШАЕТСЯ:

- катание на велосипеде, на роликах
- футбол
- прогулки в лес, туризм (рюкзак весом 12-15 кг - юноши, 6-8 кг - девушки)

Очень важно сохранить занятия плаванием (и разгрузка, и укрепление мышц, и развитие дыхания, и закаливание). Но не эпизодически, а регулярно, систематически



2-3 раза в неделю.

Если есть «уголок здоровья», - хорошо широко использовать его, только исключить чистые висы. При подтягивании мышцы работают, они напряжены. При висе – мышцы растянуты, растягиваются межпозвоночные связки, - это увеличивает подвижность позвоночника, растягивает его.

ЧТО НЕ РАЗРЕШАЕТСЯ:

- катание на «скейте»
- катание на «самокате»
- для всех должны быть **ИСКЛЮЧЕНЫ ПРЫЖКИ** (нагрузка по оси на позвоночник).

При стабильном течении сколиоза I степени можно допустить поскоки - (упражнения со скакалкой).

При II степени при прогрессировании поскоки не разрешать.

При II степени и прогрессировании необходимо и летом заниматься специальными упражнениями (ЛФК). При I степени - можно дать послабление (ЛФК летом не заниматься) при условии активного отдыха.

РЕЖИМ РАЗГРУЗКИ:

Если есть необходимость в занятиях летом, желательно заниматься в разгрузке:

- лежа на клиновидной подставке (спина - живот)

- сидя менять позу:

колени на стуле, локти на столе,

колени на стуле, локти на столе, голова на кисти рук.

Эти позы создают облегченное положение для позвоночника.

Из всего вышесказанного следует:

ОТДЫХ ДОЛЖЕН БЫТЬ АКТИВНЫМ!

Рекомендации для родителей

Впереди лето, время, когда мы можем максимально оздоровить и укрепить организм наших детей. Безусловно, летний отдых должен проходить не в черте города, а в оздоровительном лагере, санатории, на море, в деревне, на даче.

Для обеспечения полноценного отдыха для детей важен режим дня, который включает в себя достаточное пребывание на свежем воздухе, не менее четырёх часов, а в зависимости от погодных условий, и весь световой день; приблизительно в одно и то же время подъёма и отхода ко сну, при этом нужно дать ребёнку выспаться; рекомендуется организовать послеобеденный сон, особенно для младших школьников (если же Ваш ребёнок не хочет днём спать, настаивать не надо).

Режим питания имеет особое значение. Питание должно быть четырех-пяти разовое с перерывами между приёмами пищи не более четырёх часов. Необходимо воспользоваться этим прекрасным временем года и ввести в рацион максимальное количество овощей, фруктов, ягод, зелени. Только не злоупотребляйте дарами природы, которые могут привести к аллергии: клубника, малина, вишня, экзотическими фруктами (манго, киви, папайя и др.)

Дети летом много времени проводят на солнце, загорают и купаются. Необходимо заранее позаботиться о защите от солнца. Конечно, у ребёнка обязательно должен быть головной убор, желательнее с козырьком или полями.

С первыми лучами солнца рекомендуется приобрести солнцезащитный крем, для профилактики солнечных ожогов. Первое время, пока кожа ещё не загорела, крем нужно наносить даже на время небольшой прогулки, особенно детям со светлой и чувствительной кожей. Обязательно нужно взять с собой крем на море, озеро, реку, на дачу, в оздоровительный лагерь. Для детей, рекомендуется солнцезащитный крем с фактором защиты от 20 до

35, в зависимости от типа кожи.

Отправляясь в поездку или на дачу нужно позаботиться об аптечке первой помощи. В ней должны быть:

- перевязочный материал: вата, бинт, лейкопластырь, хорошо, если будет жгут (в случае необходимости, его можно сделать из носового платка),
- средства для обработки раны: 3% перекись водорода, йод, зелёнка,
- обезболивающие средства и средства для снижения температуры: парацетамол, нурофен (анальгин, аспирин детям до 12 лет не рекомендуется),

- средства при расстройстве желудочно-кишечного тракта: активированный уголь или смекта, имодиум (для детей старше 6 лет).

- препараты от аллергии: тавегил, супрастин, лоратадин, эриус.

Рекомендуется иметь средства защиты от комаров и после укуса комаров.

На водоёмах не разрешайте детям в первый день подолгу находиться в воде. Время пребывания в воде должно увеличиваться постепенно от нескольких минут. После выхода из водоёма рекомендуется надеть сухой купальный костюм и головной убор.

На даче, в деревне, на пляжах России детям будет очень полезно ходить босиком по песку, по камушкам. Это является закаливающим моментом, служит профилактикой плоскостопия. За границей (Китай, Таиланд, Турция и т.д.) наоборот необходимо носить сланцы для предотвращения проникновения в кожу неизвестных нам мелких паразитов. Находясь в экзотической стране тщательно соблюдайте правила личной гигиены, не пейте воду из под крана, не злоупотребляйте блюдами местной кухни.

Поскольку наш район проживания относится к неблагополучным по клещевому энцефалиту, несколько слов стоит уделить профилактике этого заболевания. Наиболее эффективной защитой от клещевого энцефалита является вакцинация. В этом случае риск заболеть клещевым энцефалитом



минимален. В нашей школе практически все дети с 10 лет имеют прививки против клещевого энцефалита (кроме тех детей, чьи родители отказались от этой прививки). При посещении мест обитания клещей следует надевать защитную одежду и пользоваться репеллентами.



Что делать, если присасывание клеща всё же произошло:

Первичную консультацию всегда можно получить по телефону 03.

Для оказания помощи необходимо, как можно быстрее, обратиться в районный травмпункт, медпункт железнодорожного вокзала, которые работают круглосуточно. Там удалят клеща и введут иммуноглобулин

против клещевого энцефалита (введение иммуноглобулина проводится только в первые 72 часа).

Если у Вас нет возможности максимально быстро обратиться в мед. учреждение, то клеща нужно удалить самостоятельно: прочную нитку, как можно ближе к хоботку клеща завязывают в узел, клеща извлекают, подтягивая вверх. Резкие движения не допустимы. Если при извлечении клеща оторвалась его головка, которая имеет вид чёрной точки, место присасывания протирают ватой или бинтом, смоченными спиртом, а затем удаляют головку стерильной иглой (предварительно прокаленной на огне), так, как Вы обычно удаляете занозу.

После удаления клеща поместите его в небольшой стеклянный флакон с крышкой, положите туда ватку, слегка смоченную водой. Для микроскопической диагностики клеща, его нужно доставить максимально быстро в Центр Госэпиднадзора на ул. Сопочная, в будние дни до 16 ч.

Пусть наши дети проведут лето интересно, весело и с пользой для здоровья!

Врач-педиатр Оксана Геннадьевна Никулина

Именинники мая

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1 мая Потапов Даниил 8 | 14 мая Радихина Анастасия 8 |
| 1 мая Потапова Нелли 8 | 15 мая Маслодудова Ольга 9а |
| 2 мая Силюк Вероника 8 | 16 мая Сорока Надежда Ивановна |
| 4 мая Горохова Ксения 7б | 17 мая Жарина Елена Юльевна |
| 4 мая Кузнецов Андрей 6б | 18 мая Яковлева Ксения 7а |
| 4 мая Самойленко Денис 2 | 19 мая Гуляева Антонина 9б |
| 5 мая Бондарева Ангелина 6б | 19 мая Рубцова Юлия 7в |
| 6 мая Валюкевич Владимир 1 | 19 мая Калиничева Зоя Георгиевна |
| 6 мая Байкалова Ирина Анатольевна | 20 мая Мотриченко Иван 6б |
| 8 мая Данилкин Михаил 10 | 20 мая Швайцер Дмитрий 3 |
| 8 мая Фадеева Татьяна 6а | 23 мая Мосин Андрей 6б |
| 8 мая Михалицына Анна 6б | 24 мая Качур Денис 4б |
| 10 мая Егорова Иветта 7а | 24 мая Назина Анна 2 |
| 10 мая Варламова Людмила Александровна | 25 мая Филимонова Ульяна 2 |
| 11 мая Шумков Игорь 4б | 25 мая Сметанина Алёна 1 |
| 12 мая Лукьянчикова Кристина 6а | 28 мая Чижаква Галина Ивановна |
| 13 мая Хромцова Вероника 6б | 29 мая Ярунин Владислав 8 |
| 13 мая Коваленко Илья 3 | 29 мая Гилл Елена Алексеевна |
| 13 мая Примиренкова Юлия Александровна | 30 мая Корольков Роман 6а |
| 14 мая Агаларова Агигат Михайловна | |



«Любимой школе посвящается...»

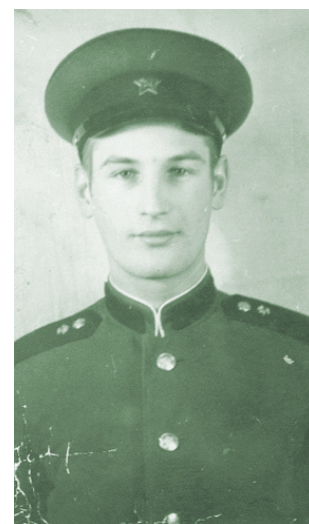
Тема последнего компьютерного фестиваля звучала так: «Любимой школе посвящается...»

Я работала тьютором на фестивальных уроках и услышала много нового об истории нашей школы. Но ведь и я могу внести свою лепту в летопись школы-интерната, так как мой дедушка - Пестерев Сергей Ефремович – был ее воспитанником. Он учился здесь в 1961-1963 гг., в 7-8 классах. Тогда школа-интернат была под номером шесть.

Директором в те годы был Николай Акимович Марущак.

Из воспоминаний моего деда:

Режим дня:
 Подъем где-то в 7 часов. Спальни были просторные и уютные. В каждой из них лежали большие ковры, которые придавали тепло, уют и понимание того, что ты живешь в по-настоящему обеспеченной школе. Ведь многие ученики этой школы жили в совсем неблагоприятных условиях, и для них лучше, чем эта школа, ничего не было.
 В каждой комнате утром проводилась зарядка, которую вел старшеклассник, его называли вожатым, одним из таких был мой дедушка, на тот момент он был учеником 8 класса.
 Завтрак
 Кормили очень вкусно, но так как все были всегда в движении, нам постоянно хотелось есть.
 Насыщенный день
 Все учителя очень хорошо владели своим предметом, было интересно на уроках, получали хорошие знания.



Сергей Ефремович

Моему дедушке очень запомнился учитель физкультуры – Семенова. Об этом учителе у него много положительных воспоминаний. В школе была хорошо развита спортивная жизнь. Занимались волейболом, баскетболом, акробатикой и т.д. Мой дедушка и многие другие школьники почти весь день проводили в спортзале. В спортивной жизни участвовал и сам директор. Он играл с детьми в разные игры и очень даже хорошо. Он вообще много времени уделял детям. Его все любили. Он был светлым, добрым и строгим человеком, но строгостью он только воспитывал детей. Моему дедушке внешне Николай Акимович запомнился смуглым, высокого роста, с волнистыми волосами. Рассказывая об этом человеке, он вспомнил, как Николай Акимович летом выходил в школьный двор прогуляться, (его квартира располагалась на территории школы) и частенько садился

на лавочку в школьном дворе, и как только он это делал, его сразу окружали дети и начинали с ним беседовать, он всегда слушал и отвечал взаимностью.

У детей хорошо развивалась не только спортивная, но и творческая жизнь. Например, мой дедушка пел в хоре и причем он был, как говорили, заводилой (вроде бы так), также был еще и настоящий оркестр.

Но дети не все время сидели в школе, их водили на экскурсии, например, моему дедушке запомнилась экскурсия на молочный комбинат, там они могли бесплатно попить молока, покушать сырки с изюмом и другие молочные продукты, для них это была такая вкуснотища. Еще одна экскурсия, которая в детстве привела дедушку в восторг, это экскурсия в воинскую часть, которая и сейчас стоит напротив остановки. Ведь тогда как-раз был такой возраст, когда интересно все посмотреть, пощупать,

примерить, особенно мальчишке. Также были экскурсии в театр и в другие культурные заведения. Еще некоторые группы детей возили на озеро Байкал.

Раньше, как сейчас и у нас, тоже была самоподготовка, на которой делали уроки.

А после отбоя было забавное зрелище, голодные дети собирались группкой (среди них были мой дедушка) и пробирались в столовую за хлебом. Но голодные они были не из-за того, что их плохо кормили, а потому что у них были насыщенные дни. И поэтому все были стройные, красивые и активные.

Лично у моего дедушки светлая память об этой школе, по его мнению, она много дала для его будущего развития. Ведь в той школе не только учили, а еще воспитывали и заботились.

По воспоминаниям дедушки о его детстве: «Это было хоть и недолгое, но зато самое доброе, лучшее и светлое время.»

Настя Стратейчук, 10 класс

Как подготовиться к экзамену

Любой экзамен: будь то выпускной или вступительный – представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Как правильно подготовиться к экзаменам? Какие упражнения помогут Вам волноваться меньше? Может ли шоколад помочь Вам все лучше запомнить? Есть ли разница — повторять вслух или про себя? Какой метод наиболее эффективен для запоминания? И, самое главное, как самостоятельно помочь себе?

Существует немало способов для запоминания: с помощью ассоциаций, схем, планов... Какой из методов самый эффективный?

Все перечисленные методы хороши и они действительно работают. Как правило, человек, в процессе обучения, используя разные методы запоминания, находит «свои», те, которые будут наиболее эффективны для него. Немалую роль в предпочтении тех или иных методов запоминания играет ведущая модальность человека и доминирующее полушарие мозга. Поэтому здесь нельзя однозначно сказать, какой метод наиболее эффективен. Для каждого он будет своим.

Есть ли разница между тем, когда абитуриенты повторяют знания про себя и вслух?

Повторение материала «про себя» неэффективно. Кажется, что помнишь, знаешь, а начинаешь отвечать — и ответ получается скомканным, отрывочным. Лучше составить план, схему ответа, и обязательно на бумаге, а не в уме.

Перед устным экзаменом можно проверять свою готовность, рассказывая ответ вслух перед зеркалом. Тогда включается особый вид памяти — речедвигательная память, и на экзамене этот материал легко вспомнится.

Как развивать свою эмоциональную устойчивость?

Для тренировки эмоциональной устойчивости очень полезным и эффективным будет упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне».

Суть данного упражнения в том, чтобы подарить себе хотя бы полчаса после занятий, для того, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице города, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным, подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробуйте вообразить, о чем они думают,

расслабьтесь и посидите с закрытыми глазами или, наоборот, заполните паузу активными движениями: потанцуйте под ритмичную музыку. Главное, чтобы эти полчаса вы провели исключительно по собственному желанию и чтобы они принесли вам удовлетворение и радость.

Также развитию эмоциональной устойчивости способствуют методы саморегуляции, целенаправленно созданные человеком для управления самим собой. Можно выделить четыре способа саморегуляции: релаксация (расслабление), концентрация, визуализация и самовнушение.

Основной способ саморегуляции — самовнушение. Оно должно быть позитивным, жизнеутверждающим, конструктивным (нельзя внушать себе негативное); должно быть обличено в простые, четкие и типичные фразы в утвердительной форме без частицы ‘не’ (я хочу, я могу и тому подобное) и предполагает многократное повторение.

Но нужно помнить, что психологические методы саморегуляции достаточно индивидуальны, поэтому выпускникам и абитуриентам при подготовке и во время сдачи экзамена желательно найти свои собственные способы саморегуляции. Если это сложно сделать самостоятельно, можно обратиться за помощью к специалистам-психологам и с их помощью освоить различные техники самопомощи и саморегуляции.

Многие преподаватели считают, что нельзя долго учиться за день до экзамена. Согласны ли Вы с этим?

Да. День до экзамена лучше посвятить сохранению хорошего физического состояния и психологического самочувствия. Необходимо прекратить всяческую подготовку (разумно это сделать ещё раньше, за два-три дня, но это под силу не каждому, так как страх перед предстоящим испытанием обычно пересиливает), дабы избежать эффекта «каши в голове». Необходимо в этот день выбрать щадящий режим: побольше отдыхать, предпочесть активному отдыху спокойный, избегать сильных физических и умственных нагрузок. Лучше всего провести этот день в хорошей компании и неспешных прогулках. В ночь перед экзаменом очень важно выспаться. Многие совершают ошибку: всю ночь перед экзаменом проводят за книгами, эффект такого поступка обратный — вместо того, чтобы систематизировать знания и осуществить прекрасный ответ на экзамене, мозг переутомляется, появляется эффект

«тяжелой головы» и человеку зачастую начинает казаться, что он «ничего не помнит». Поэтому не стоит напрягаться, а лучше лечь пораньше и проснуться со свежей головой и хорошими мыслями.

Все необходимые приготовления для экзаменационного дня стоит провести не утром в день экзамена, а накануне: подготовить одежду, зарядить мобильный телефон, сложить необходимые документы, письменные принадлежности (в том числе и запасные) — это поможет не беспокоиться по мелочам.

Считается, что шоколад помогает запоминать. Это правда?

Да. Шоколад активизирует мыслительные процессы. За завтраком можно съесть несколько кусочков шоколада.

Для того, чтобы справиться с физическим напряжением, нужно сделать зарядку или физическую разминку перед завтраком. Полезно также принять контрастный душ, завершая его обливанием холодной водой.

Идти на экзамен рекомендуется в привычной одежде, которая на подсознательном уровне обеспечит комфорт и чувство защищенности. В качестве «группы поддержки» можно позвать с собой самых близких людей, которые могут помочь отвлечься и снизить чувство тревожности. Не забудьте взять бутылку воды с собой на экзамен!

Также желательно хотя бы за несколько дней до экзамена освоить специальные дыхательные упражнения, которые позволят достаточно быстро снять излишнее нервно-мышечное напряжение и оптимизировать функциональное состояние.

Самый быстрый и наиболее эффективный способ преодоления ощущения стресса и паники — это закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вдохов. Такое дыхание успокоит нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя «Я спокоен и расслаблен» или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо!»

Чтобы справиться с волнением, также можно выполнить упражнение «Продышка»: медленно сделайте вдох, считая до 7, потом задержите дыхание, досчитав также до 7, и выдохните, вновь считая до 7. Из-за того, что мы дышим медленно, сердце начинает биться медленнее, и количество адреналина в крови уменьшается.

По материалам Интернета