

**Памятка
для снятия нервно-психического напряжения
во время подготовки к экзаменам**

<p>Общее утомление Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины, сосредоточенность при подготовке (это экономит время).</p>	
<p>Нервозность, переживания</p> <p>Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.</p>	<p>Утомление глаз</p> <p>Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз (различные варианты), не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А (морковь), после утомления глаз не поднимать тяжести.</p>
<p>Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке)</p> <p>Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка.</p>	<p>Нагрузка на сердце, сосуды</p> <p>Самоуспокоение на случай неудачи: «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).</p>
<p>Мышечное утомление</p> <p>Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж.</p>	<p>Нагрузка на позвоночник</p> <p>Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу (расслабиться).</p>