

## Советы для тех, кто готовится пройти ГОСУДАРСТВЕННУЮ ИТОГОВУЮ АТТЕСТАЦИЮ



### Психологическая усталость и ее преодоление. Эффективные способы снятия эмоционального напряжения.

Для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор. Можешь поговорить с тем, кому ты доверяешь! Это может быть даже твоя любимая собака или котенок.

Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д. Проверь – может ты будущий поэт или композитор!

Для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы. Поплачь!

Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности). Смейся и шути !



Выработка в организме активных психогормональных веществ. Тебе помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.

## Антистрессовое питание



Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий потребляемых нами в день «съедает» мозг.

Лучшему запоминанию способствует – морковь.

От напряжения и усталости хорошее средство – лук .

Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.

От нервозности вас избавит – капуста.

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет, по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

