Рекомендации выпускнику при нарушениях самочувствия во время подготовки к экзаменам

Автор-составитель:
педагог-психолог
Е. В. Аношкина

Характер нарушения, его проявления	Рекомендации
Утомление глаз - покраснение, рези, «песок» в глазах, нарушение зрения	Перерывы в чтении, умывание холодной водой, полноценный сон. Гимнастика для глаз: 1. Посмотреть попеременно вверх-вниз (15 сек), влево-вправо (15 сек). 2. Нарисовать глазами свое имя, отчество, фамилию. 3. Попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете (20 сек), потом на листе бумаги перед собой (20 сек). 4. Нарисовать глазами круг, треугольник, квадрат. Питание, богатое витамином А (морковь), после утомления не поднимать тяжести, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям.
Нервность, переживания - раздражительность, плаксивость, нарушение сна, дрожь в руках и ногах	Прогулки на свежем воздухе, прием витаминов, травяные чаи, самовнушение, аутотренинг («Я спокоен! Я уверен в успехе! У меня все получится! Я хорошо знаю материал!» и т.д.). Дыхательные упражнения, например: сесть удобно. 1-ая фаза дыхания (4-6 сек): глубокий вдох через нос. 2-ая фаза (2-3 сек): задержка дыхания. 3-я фаза (4-6 сек): медленный плавный выдох через нос. 4-ая фаза (2-3 сек): задержка дыхания и т.д. Упражнение повторять в течение 2-3 минут. Это упражнение хорошо выполнить перед началом экзамена.

Вегетативные проявления - боли в сердце, желудке, головные боли	Соблюдение режима дня, правильное питание, прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения, спокойная музыка, травяные чаи, правильная поза (не сдавливать грудную клетку, выпрямить ноги).
Нагрузка на позвоночник - боли, онемение	Подбор правильной позы, смены позы, пища, богатая кальцием, сон на плоской подушке, в перерывах между занятиями лежать на полу.
Мышечное утомление - мышечные боли	Чередования труда и отдыха, элементарные физические упражнения, продукты с высоким содержанием белка, массаж.