



Рекомендації у стресових ситуаціях:

1. **Не ставте перед собою надзавдань.** Підготовку до тестування треба починати заздалегідь, поступово. Розбивайте великі завдання на шматки.
2. **Слідкуйте за режимом дня.** Сон – не менше 8 годин. Якщо відчувається потреба, можна дозволити собі поспати довше на вихідні
3. У період підготовки до іспитів учні часто недосипають, підтримуючи себе міцним **чаєм чи кавою. Цього робити в жодному разі не можна.** Нічні заняття неефективні, виснажують нервову систему і викликають сонливість. Після безсонної ночі важко буде продовжувати роботу. Спати слід у

кімнаті зі свіжим повітрям. Тоді можна повноцінно відпочити, і вранці почуватись бадьоро, а не знервовано.

4. Розумові навантаження треба чергувати з фізичними вправами та відпочинком. Щогодини треба робити 10-15 хвилинні перерви на активний відпочинок: встати, походити, зробити кілька рухів, нескладну роботу по дому.

5. У період підготовки бажано уникати перегляду відеофільмів, телепередач, гри в шахи, бо це збільшує розумове та психологічне навантаження.

6. Не забувайте про продукти-антидепресанти та ті, що допомагають долати стрес. Це, зокрема, волоські горіхи, продукти, що містять кальцій, шоколад, полуниці, капуста, цитрусові.

7. Заспокійливі препарати – не перед іспитом!

Ні в якому разі не можна приймати напередодні іспитів седативні препарати. А от напередодні ЗНО нічого заспокійливого пити не варто – будь-які подібні препарати можуть спровокувати розсіяність, загальмованість. А на іспит дитина має прийти зібраною та активною.

Психолог ліцею Оксана БАБІНЕЦЬ