* Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, **перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.** В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит *минеральная вода*, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто *чистую воду или зеленый чай*. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.
* Вторая проблема, с которой сталкиваются учащиеся, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое - правой. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому **координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.**

**Физическое упражнение**, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется "перекрестный шаг" и проводится следующим образом:

* + *Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно*. Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, *соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено и левой рукой*. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а *в удобном темпе и с удовольствием*.
	+ Если нет возможности сделать "перекрестный шаг", а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий приём: *нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву "Х", и несколько минут созерцать его*. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий. Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: *темный на светлом фоне или наоборот*.
* Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует приём под названием "энергетическое зевание". Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? *Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти.* В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно *3-5 зевков*.