**Приветствую Вас!**

**Несколько советов от школьного психолога**

**Когда испытываешь сильную усталость во время занятий можно:**

* остановиться, сделать паузу в работе;
* выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
* подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
* опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
* постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость
* написать свое имя головой в воздухе (это повышает работоспособность мозга).
* сделать ряд упражнений на перекрестные движения (зарядка для ума)

Желаю удачи!

Ваша Г.М.Захарова