



Полезные и приятные паузы во время подготовки к экзаменам

Уделяйте внимание приятным паузам. Кто-то предпочтёт бодрую разминку, а кто-то – горячую ванну с четырьмя столовыми ложками морской соли. Главное – **спустя пятнадцать минут снова вернуться в рабочую форму**. Если вы понимаете, что подготовка к экзамену не ограничится световым днём, и придётся трудиться до позднего вечера, стоит воспользоваться несколькими простыми советами, соблюдая которые можно пережить предэкзаменационную пору, **сохранив свое здоровье**.

Итак, вам помогут:

- **Сон, длящийся мгновение**. Займитесь **аутотренингом**, на который у вас уйдёт лишь тридцать секунд. Для этого нужно расслабиться, закрыть глаза, подумать о приятном, затем резко сжать кулаки и открыть глаза. Вы достигнете потрясающего эффекта – энергия снова наполнит вас. Но бойтесь по-настоящему задремать, так вы только усилите усталость.

- **Экспресс-гимнастика**. В течение трёх минут занимайтесь **приседаниями, наклонами, прыжками**, активно машите руками и ногами. Ваше сердце будет биться быстрее, и вы почувствуете заряд бодрости.

- **Ароматические масла**. Достаточно нанести несколько капель мятного масла на подушечки пальцев, а затем нежно **помассировать ими мочки ушей**. Подобная процедура может повторяться через каждые два часа.

- **Массаж активных точек**. Активный массаж большим и указательным пальцами **переносицы** вверх и вниз. Миллионы китайцев борются с усталостью именно этим способом.

- **Дайте отдых глазам и душе**. Нужно опереться локтями о стол и **закрыть глаза**, прикрыв их ладонями. На минуту полностью отгородиться от окружающего мира. В результате отдохнёт не только нервная система, но и усталые глаза.

- **Контрастный мини-душ для рук** помогает, когда силы в борьбе со сном иссякли. Необходимо подставить **кисти под сильную струю воды** и две-три минуты чередовать холодную воду с горячей (которую можно вытерпеть).

Очень часто по окончании подготовки к экзаменам (или срочной работы) в два-три часа ночи человек **сильно возбуждается и никак не может уснуть**. А сон необходим. Если вы оказались в подобной ситуации, не пользуйтесь никакими таблетками. Лучшим лекарством будет **чашка чая с мелиссой, хмелем и корнем валерианы**. Так вы успокоите нервы, обеспечите спокойный сон и бодрое пробуждение. Смешайте ингредиенты в равных пропорциях. Затем нужно залить чайную ложку полученной смеси *стаканом кипятка* и настаивать *пять минут*. Процедить и пить тёплым, добавляя при желании **мёд**.

