



**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 вихідних.

**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.

## Як подолати стрес перед ДПА та ЗНО

Автор: Admin

18.03.2020 18:43 - Обновлено 26.03.2020 13:17

---

Це, зокрема, волоські горіхи, продукти, що містять кальцій, шоколад, полуниці, капуста, цитрусові.



*Соціальний педагог*

[\(Джерело\)](#)

*{comments on}*