**Скорая помощь при остром стрессе**

1. Умойтесь холодной водой. Выпейте воды.
2. Найдите в теле напряженные мышцы и расслабьте их. Потрясите руками, ногами, кистями.
3. Сожмите кисти в кулак что есть силы и продержите их так 10 секунд.
4. Сделайте себе массаж лица и головы.
5. Переключите своё внимание на посторонний объект. Внимательно рассмотрите.
6. Быстрый поворот головы в сторону.

 **Распределяем время.**

1. Заранее определить, сколько времени можно потратить на каждое задание на экзамене.

Это может происходить в следующей форме: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь тратить не более 12 минут».

1. Задавать вопрос самому себе «Что я сейчас делаю?», «Что сейчас важно?».
2. Контролировать время.

***Любой навык формируется благодаря частоте повторений.***

**Работа с текстом Метод «5 п»**

***П***рочитай текст.

***П***ридумай вопросы

***П***одчеркни ключевые слова

***П***ерескажи

***П***роиллюстрируй.

**Приём «3 предложения».**

Выходя с урока, мысленно повтори содержание в 3 предложениях.