

Посидите спокойно несколько минут,
наслаждаясь полным покоем.
Когда вам покажется, что медленно плывете,
— вы полностью расслабились.



★ Упражнение 3

- Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.
- Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.
- Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю — от 30 и так до 50.

Для заметок

A series of horizontal lines for writing notes, consisting of solid top and bottom lines with a dashed middle line. The lines are decorated with small yellow and teal dots.

Памятка

Приемы, мобилизующие
интеллектуальные
возможности школьников
при подготовке
и сдаче экзаменов



Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.



- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.
 - Лучшее всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

- Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.



- 1) Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг».
- 2) Нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его.



Дыхательная гимнастика

- Успокаивающее дыхание — выдох почти в два раза длиннее вдоха.
- При мобилизирующем дыхании — после вдоха задерживается дыхание.
- В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена сделать вдох и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха.

Упражнения для снятия стресса

★ Упражнение 1. Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд.
- Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

- ★ Упражнение 2. Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.
- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- Напрягите и расслабьте икры, колени, лодыжки.
- Напрягите и расслабьте бедра, ягодичные мышцы, живот.
- Расслабьте спину и плечи, кисти рук.
- Расслабьте предплечья, шею, лицевые мышцы.