

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ

Несмотря на дефицит времени, учащиеся обязаны помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом:

Бег трусцой и простой (обычный) бег – Бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.

Езда на велосипеде – Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.

Ходьба – Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛИКВИДАЦИИ РАЗНЫХ ВИДОВ ТРЕВОЖНОСТИ

Необходимо провести от 8 до 15 тренировок через день.

1. Представьте последовательно мелодию, цвет, пейзаж, вызывающие у вас состояние тревоги. Воспользуйтесь своими записями.
2. Представьте ситуацию, вызывающую у вас тревогу.
3. Представьте, что у вас пересохло горло и колотится сердце.
4. Изобразите свое состояние перед зеркалом, «дурачься».
5. Успокойте дыхание: сделайте вдох на счет 1, 2, 3, 4, задержите дыхание на 20-30 секунд и сделайте выдох на счет 1, 2, повторите 2-3- раза.
6. Представьте мелодию, цвет, пейзаж, вызывающие состояние расслабления.
7. Продумайте собственное поведение в ситуации п. 2.
8. Подкрепите чувство уверенности в себе соответствующими представлениями мелодии, цвета, пейзажа.
9. Попробуйте дать ответ на заранее подготовленный вопрос перед зеркалом и обязательно с улыбкой.

На каждом занятии добивайтесь отчетливых представлений, ощущений и естественного выполнения упражнений.

Сдаем экзамены: Способы снятия нервно- психического напряжения



Памятка для выпускников, родителей и педагогов

КГБУСО КЦСОН «Рыбинский»

Любой экзамен представляет собой стрессовую ситуацию для того, кто его сдает. Особенно велик стресс в случае выпускных и вступительных экзаменов. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение нарастает из-за:

- высокой личной значимости будущего поступления в высшее учебное заведение (ВУЗ) – обучение в вузе связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п.
- возникшей угрозы снижения самооценности – в случае неудачи на экзамене появляется негативная установка «Я глупый», «Я неудачница»
- неопределенности конечного результата – даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания.
- необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации – выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе.
- дефицита времени –из-за необходимости готовиться к выпускным и вступительным экзаменам в очень сжатые сроки.
- постоянного накопления эмоционального напряжения – напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность

перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности.

- высокой ответственности перед педагогами, ближайшими родственниками и друзьями – каждый педагог связывает с выпускным классом определенные ожидания. У большинства родителей также появляются дополнительные ожидания по отношению к детям, их будущему жизненному успеху и т.п.

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает: ослабить эмоциональное напряжение; сохранить хорошее самочувствие и настроение.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСЛАБЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ – для ослабления эмоционального напряжения целесообразно использовать приемы и упражнения, направленные на тренировку:

- оптимального планирования времени;
- внимания;
- памяти;
- эмоциональной устойчивости.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ:

Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне»

- тренировка контроля спонтанного выражения эмоций.

Инструкция: Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п. Важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

Упражнение «Круговое кино» - тренинг навыка контроля чувств

Инструкция: Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.