

## **АНТИСТРЕССОВЫЕ ПРИЕМЫ**

*Наша жизнь набрала такой темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но и физическому здоровью людей.*

### **7 профилактических правил для всех и каждого**

1. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто посидите на скамейке в парке.
2. Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку тёплые слова. Не сомневайтесь, что он(а) скажет вам в ответ то же самое. Сознание того, что кто-то вас любит способно защитить от тяжёлых срывов.
3. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими.
4. Пейте побольше воды. Для того, чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1-1,5 литра в день.
5. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть – чуть» нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже чем обычно). Следить за собой необходимо, но когда делается слишком серьёзно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком.
6. Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: переставьте мебель, раскидайте сугробы, вскопайте огород или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и там покричать. Подобные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
7. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической ёмкостью.

\*\*\*\*\*

## **ПРАВИЛА АКАДЕМИКА Н. ВЕРНАДСКОГО, ВЫДАЮЩЕГОСЯ ФИЗИОЛОГА Как избежать нервного перенапряжения при умственной деятельности?**

### **Правило 1**

#### ***Постепенность вхождения на всякую умственную деятельность***

Для умственной работы совсем не годится принцип «пришёл, увидел, победил», зато подходит желание делать дело «с чувством, с толком, с толком, с расстановкой».

### **Правило 2**

#### ***Ритмичность труда***

Начиная работу, не забывайте о своих биологических часах, не нарушайте их естественного хода. Такая «безделица», как правильное чередование труда и отдыха, обернётся экономией сил, творческим удовлетворением.

### **Правило 3**

#### ***Систематичность работы***

Не стремитесь сделать всё – это просто недостижимо. Куда плодотворнее пойдёт дело, если вы разобьёте его на кусочки. И, преодолевая кусочек за кусочком, идя от одного отрезка к другому, придерживаясь правила делать всё по порядку, то что, обдуманно, вы решите поставленную задачу.

### **Правило 4**

#### ***Общественная значимость***

Не торопитесь качать головой в знак сомнения. Ваша работа, работа учащегося, имеет огромную общественную ценность. Просто вы обычно не задумываетесь над ней, либо недооцениваете её. Вы работаете, чтобы получить знания – огромные богатства для себя и общества.

\*\*\*\*\*

## **УПРАЖНЕНИЯ для РЕЛАКСАЦИИ**

### **МУХА**

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.



### **ЛИМОН**

Представьте, что в каждой руке вы держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны



### ***СОСУЛЬКА***

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1-2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.



### ***ЧЕРЕПАШКА***



Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. А теперь как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу. Некоторое время посидите в такой позе. Но вот опасность миновала, и черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.

### ***МАРИОНЕТКА***



Вы никогда не ощущали себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас Вы сможете быть одновременно и марионеткой и тем, кто, ею управляет.

Встаньте прямо и замрите в позе куклы. Вы стали твердым, как Буратино. Напрягите плечи, руки, пальцы, представьте, что они деревянные. Напрягите ноги, колени и пройдитесь так. Ваше тело – деревянное. Напрягите лицо и шею, наморщите лоб, сожмите зубы. А теперь голосом кукольника скажите себе: «Расслабься и размякни». Расслабьте мышцы.

### ***ВОЗДУШНЫЙ ШАР***



Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

### ***ЛЕНИВАЯ КОШЕЧКА***

Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.

