

**Как эффективно избавиться от нервно-психического напряжения**

**Памятка для учащихся**

Своевременное избавление от стресса, беспокойства или нервного перенапряжения необходимо по той простой причине, что данные неприятные явления способствуют накоплению эмоциональной усталости. Рано или поздно психика не выдержит, результатом чего может стать нервный срыв и последующая депрессия. Как избавиться от нервного напряжения? Один из самых простых способов - выполнять расслабляющие упражнения. Они потребуют небольших усилий и совсем немного времени.

* **Упражнение «приятное воспоминание».**

Вам предлагается представить себе ситуацию, в которой вы испытывали полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения и побыть в таком состоянии еще некоторое время.

* **Дыхательные** **упражнения.**

На 4 счета вдох, на 4 счета – задержка дыхания, на 4 счета – выдох.

Делается вдох, например на 4 счета, а выдох делается в 2 раза дольше, т.е. на 8.

* **Упражнения для снятия усталости, напряжения глаз.**

-посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15секунд);

-напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд),

-потом на листе бумаги перед собой (10 секунд);

- глазами нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону;

Береги глаза, делай перерыв каждые 20-30 минут, (оторвать глаза от книги, тетради, посмотреть вдаль).

* **Упражнение “Колечко”.**

Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполнятся каждой рукой отдельно, затем вместе.

***Берегите своё здоровье! Хорошего вам настроения!***

С уважением, педагог-психолог: Чудинова Т.В.