|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Упражнения для снятия стресса** |

|  |
| --- |
| Сядьте поудобнее, сложить руки на коленях, поставьте ноги на землю и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.1. Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох. (Выдох должен быть заметно длиннее вдоха.)2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.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.4. 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. |

|  |
| --- |
| Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.3. Напрягите и расслабьте икры, потом колени.4. Напрягите и расслабьте бедра, затем ягодичные мышцы.5. Напрягите и расслабьте живот, спину и плечи.6. Расслабьте кисти рук.7. Расслабьте предплечья.8. Расслабьте шею.9. Расслабьте лицевые мышцы.10. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились. |

 | Памятка для старшеклассников "Я не боюсь экзаменов!" - прочее, прочее**2024 г** | **Муниципальное бюджетное** **общеобразовательное учреждение****средняя общеобразовательная школа №44** **хутора Новоукраинского** **муниципального образования Крымский район**

|  |
| --- |
| **Приемы снятия****эмоционального и стрессового напряжения** **у старшеклассников** |

Экзамены: почему мы их боимся и как побороть свой страх?**Педагог-психолог О.В. Чернявская**  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Признаки стрессового напряжения** |

|  |
| --- |
| **•**Невозможность сосредоточиться на чем – то•Слишком частые ошибки (нехарактерные для тебя)•Ухудшение памяти, внимания.•Слишком часто возникают чувство усталости.•Очень быстрая речь, быстрая ходьба•Мысли часто «улетучиваются»•Довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка)•Повышенная возбудимость и раздражительность•Появление агрессивности, конфликтности •Проявление нетерпеливости, нервозности •Резкие перепады настроения, негативные эмоциональные реакции (страх, разъяренность, слезы) •Потеря чувства юмора •Пристрастие к вредным привычкам и появлению навязчивых движений •Появление чувства душевного опустошения•Постоянное ощущение недоедания либо потеря аппетита (вообще потерян вкус к еде)•Невозможность закончить начатое занятие, снижение работоспособности, неорганизованность•Отрицательное отношение к жизни |

О психологическом выгорании перед ЕГЭ |

|  |
| --- |
| **Рекомендации по преодолению усталости, эмоционального напряжения и стресса:** |

|  |
| --- |
| * Делитесь своими переживаниями

(для многих людей эффективным способом снятия эмоционального напряжения является – разговор)•Переключаться на занятия, приносящие удовлетворение. •Стараться высыпаться и правильно питаться •Прибегать к процедурам, улучшающим самочувствие (душ, прогулка, физическая разрядка)•Переключаться на приятные сегодняшние воспоминания (новости, комплименты, хорошие дела). •Не бояться плакать (для многих людей естественным и привычным способом является форма снятия напряжения – слезы)•Постараться принять негативные события как необходимость совершить позитивные действия (по принципу: все, что ни делается, все к лучшему). •Развивайте навыки саморегуляции (самовнушение) с целью снятия напряжения.•Негативные эмоции могут быть сняты и с помощью искусства – сочинение стихов, песен, рассказов и т.д.•Хорошей профилактикой от стресса является активизация – чувства юмора (ирония, улыбка, смех совершают переоценку значимости событий и помогают преодолевать трудности)•Выработка в организме активных психогормональных веществ (помогут: дыхательная гимнастика, бег, плавание, массаж, душ и т.д.) |

6 верных способов подготовиться к ЕГЭ, чтобы всё успеть и ещё остались силы  | Мел |

|  |
| --- |
| **Антистрессовое питание** |

|  |
| --- |
| Мозг человека составляет всего 2-3 % от всей массы человека, 20 % калорий, потребляемых нами в день «съедает» мозг.Лучшему запоминанию способствует – морковь.От напряжения и усталости хорошее средство – лук.Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.От нервозности вас избавит – капуста.Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны черника или морская рыба.Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частичности перед экзаменом. Врач подскажет по какой схеме принимать его. Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску. |

Диета-антистресс: питание в период сильного напряжения |