

Вправи для розслаблення **і зняття напруги:**

Ритмічне чотирьохфазне дихання (2-3 хвилини)

- (4-6 сек.) Глибокий вдих через ніс. Повільно підніміть руки вгору до рівня грудей, долонями вперед.

Сконцентруйте свою увагу в центрі долонь і відчуйте тепло «гарячої монетки».

- (2-3 сек.) Затримка дихання.

- (4-6сек) Сильний глибокий видих через рот, опустіть руки.

- (2-3сек) Затримка дихання.

Аутогенне тренування

(3-5 хвилин)

1. Сядьте зручно, закрийте очі, спина рівна, руки на колінах.

2. Мислено прокажіть «Я спокійний».

3. «Права рука важка» -5-6 раз.

4. «Я спокійний»

5. «Ліва рука важка» - 5-6 разів.

6. «Я спокійний. Я готовий. Я зібраний. Я впевнений в успіху».

7. Стисніть пальці в кулак, відкрийте очі, глибоко вдихніть і видихніть.

Вправи для зняття емоційної напруги.

❖ Стисніть пальці в кулак із загнутим всередину великим пальцем. Роблячи видих спокійне, не поспішаючи, стискайте із зусиллям кулак. Потім, послаблюючи стиснення кулака, зробіть вдих. Повторіть 5 разів. Тепер спробуйте виконати цю вправу з закритими очима, що подвоює ефект.

❖ Злегка промасажуйте кінчик мізинця.

❖ «Посмішка» - Посміхніться собі якомога ширше, покажіть зуби (допомагає зняти м'язову напругу).

❖ Спробуйте написати своє ім'я головою в повітрі. (Це завдання підвищує працездатність мозку).

❖ «Точковий масаж» - Зробіть масаж вказівними пальцями обох рук (до 10 раз): точки на лобі між бровами, на скронях і за вухами.

❖ **Лівобічне дихання** - Пальцем затискаємо праву ніздрю. Дихаємо лівою ніздрею спокійно, неглибоко.

Якщо обстановка навколо напружена і ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо за столом, непомітно для оточуючих.

• Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

• Напружте і розслабте ступні ніг і щиколотки.

• Напружте і розслабте ікри.

• Напружте і розслабте коліна.

• Напружте і розслабте стегна.

• Напружте і розслабте м'язи сідниць.

• Напружте і розслабте живіт.

• Розслабте спину і плечі.

• Розслабте кисті рук.

• Розслабте передпліччя.

• Розслабте шию.

• Розслабте лицьові м'язи.

• Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що ви повільно пливете, - ви повністю розслабилися.

«Посмішка фараона»

У разі настання стресу, встаньте прямо, підніміть підборіддя трохи вгору, розведіть плечі і посміхніться. Включіть свою уяву на повну катушку і уявіть себе єгипетським фараоном, гордим, як сфінкс, і веселим, як Євген Петросян. Збережіть свою посмішку і цю позу протягом двох хвилин, а потім розслабтеся і зробіть кілька енергійних рухів руками і нахилів тулуба в різні боки.

Результати цієї вправи:

Фізіологічний: поліпшення кровообігу в мімічних м'язах і хребті.

Психологічний: можливість подивитися з гумором на ситуацію, а в результаті - підвищення стійкості до джерела стресу.

«Долоні»

Тріть долоні одна об одну поки не з'явиться тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, потріть пальцями мочки вух, потріть вуха.

Техніка «глибокого дихання»

Зробити глибокий подих і про себе порахувати до 10, потім зробити глибокий видих.



Поради:

Підготовка до іспитів та зовнішнього незалежного оцінювання

- Підготуй місце для занять
- Введи в інтер'єр кімнати жовтий і фіолетовий кольору
- Склади план занять. Визнач «сова» ти чи «жайворонок», і в залежності від цього максимально використовуй ранкові або вечірні години
- Почни з найважчого розділу, з того матеріалу, який знаєш найгірше.
- Чергуй заняття і відпочинок: 40 хвилин занять, потім 10 хвилин-перерва.
- Тренуйся з секундоміром в руках, засікай час виконання тестів.
- Готуючись до іспитів, подумки малюй собі картину перемоги, успіху.
- Залиш день перед іспитом на те, щоб ще раз повторити найважчі питання..

НАПЕРЕДОДНІ ІСПИТУ

- Багато хто вважає: для того щоб повністю підготуватися до іспиту, не вистачає всього однієї, останньої перед ним ночі.
- Це неправильно. Ти втомився, і не треба себе перевтомлювати.
- Навпаки, з вечора перестань готуватися, прийми душ, зроби прогулянку.
- Виспись якнайкраще, щоб встати з відчуттям бадьорості, бойового настрою.
- До автобуса, який повезе тебе на пункт тестування, ти повинен з'явитися, що не запізнюючись, краще за 15-20 хвилин. При собі потрібно мати: запрошення та сертифікат ЗНО, паспорт і кілька (про запас) ручок з чорними чорнилами, прозору пляшку із питною водою

*Іспит -
складна стресова ситуація
і дуже важливо не губитися в
екстремальної ситуації.*

*Дуже важливо на іспиті
володіти своїми емоціями!*

*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса.
Он может привести корабль в движение,
а может потопить его».*

Вольтер



*Завтра первый твой экзамен.
За "отлично" зацепись.
Будь и дальше самым лучшим
По дороге в эту жизнь.
Предстоит еще так много.
Ко всему готовым будь.
Счастья мы тебе земного
Пожелаем на весь путь!*



**Поради старшокласникам
по підготовці
до іспитів та ЗНО
і вправи на зняття
емоційної напруги**



*Вільнянська загальноосвітня школа I-III ступенів
№3
Соколова А.С.*