Дорогие лицеисты! Дорогие дети!

Как сохранить работоспособность, собранность, ясность ума при большой загруженности и высоком темпе рабочего дня? Вот ответ:

1. Психологический настрой , планирование дня и калорийный завтрак.

- Сосредоточение на главном
- Помнить: то, как Вы сами к себе (здесь и сейчас!) относитесь, – и материализуется в Вашем теле.
- Отменить терпение и тревогу: терпеть – это накапливать проблемы, тревога – это остановленное действие.

2. Пить воду глотками (антистрессовый прием), фиксируя приятное движение воды по пищеводу.

- Убирать напряжение мышц лица, так как лицо связано с внутренними органами.

3. Делать паузы для выполнения упражнений, улучшающих мозговое кровообращение:

- Чаще растирать ушные раковины (до ощущения тепла в них).
- Двигать стопами, кистями рук, растирая пальцы рук и ног.
- Повороты головы в стороны, потянуть голову вперед и вверх (осторожно)
- Правой рукой обнять левое плечо, голову повернуть в право.
- Левой рукой обнять свое правое плечо, голову повернуть в лево.

Радоваться возможности учиться всегда, а, значит, полноценно развиваться!
Быть внимательным на уроке, укреплять свое здоровье, вдумчиво готовить домашние задания.

Если Вы очень нагружены, значит, Вы очень нужны!

Удачи, Вам, дорогие! Верьте в себя! Что-то не получается? Тогда приходите к психологу, который с радостью Вам поможет! И на наши занятия по лечебной физкультуре! Занятия проходят в большом спортивном зале каждый вторник и пятницу с 8 часов 10 минут.

Школьный педагог-психолог Золотухина Т.М.