

Памятка для выпускника:

Снятие напряжения при подготовке к ЕГЭ

Дыхательные упражнения:

✓ Непосредственно перед ответственным экзаменом сделайте такое упражнение: сжать пальцы в кулак (большой палец загнуть внутрь); делая спокойный выдох, сжать кулак с усилием; ослабить усилие и сделать вдох. Повторить 5—7 раз. Эффект увеличивается, если это упражнение выполнять с закрытыми глазами.

✓ Сядьте удобно.

1-я фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2—3 минут.

✓ Дыхание уступами. Три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе. Природа дала нашему мозгу отличное средство защиты от психических перегрузок — смех и плач. Смех оказывается своеобразной защитой нервной системы. Его можно рассматривать как серию коротких выдохов. Эти выдохи и дробят опасный поток импульсов. В этом упражнении соединяются целебные свойства плача и смеха.

Сгибание пальцев

✓ Сложить руки ладонями вверх на высоте глаз. Вдох через нос. Чуть опустить ладонь правой руки, одновременно сгибая пальцы левой руки и схватывая ими кончики пальцев правой руки. Выдох через рот.

✓ Вдыхая через нос, разогнуть пальцы левой руки, одновременно немного поднять правую ладонь и, сгибая пальцы правой руки, схватить ими кончики пальцев левой руки. Чередовать плавное сгибание пальцев (16 раз) при несколько ускоренном дыхании.

Прогибание пальцев

✓ Сложить руки ладонями перед грудью. Дыхание нормальное, чередуя вдох и выдох. Оставляя руки в том же положении, «растопырить» пальцы и разъединить кисти. Затем прижать пальцы обеих рук друг к другу, делая быстрый выдох через рот. Затем вдохнуть, разъединив пальцы и оставив в прижатом состоянии только их кончики.

✓ Направить кончики пальцев к себе, прижимая их друг к другу, повторить прогибание пальцев и их разъединение (10 раз). Дыхание ритмичное, пальцы прогибать до отказа.

Повторить 10—12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии,

4. Стоя, вытянуть руку вперед, смотреть на кончик указательного пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица.

Медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока палец не начнет двоиться. Повторить 6—8 раз. Упражнение облегчает зрительную работу на близком расстоянии.

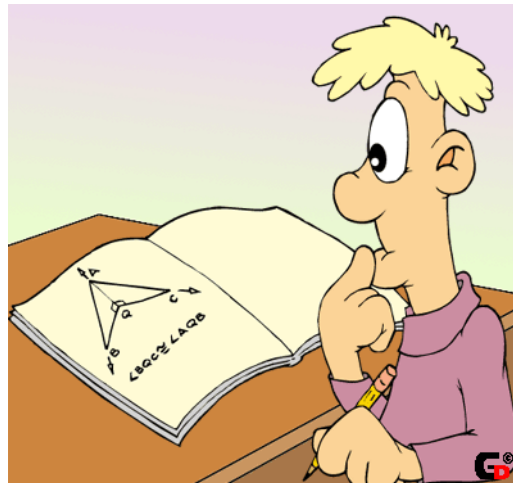
5. Стоя, расположить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз.

Смотреть двумя глазами на кончик пальцев 3—5 с, затем прикрыть ладонью левой руки левый глаз на 3—5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 с. Расположить указательный палец левой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, смотреть обоими глазами на кончик пальца 3—5 с, прикрыть ладонью правой руки правый глаз на 3—5 с, убрать ладонь, смотреть двумя глазами на кончик пальца 3—5 с. Повторить 5—6 раз. Упражнение укрепляет мышцы обоих глаз.

6. Стоя, отвести левую руку в правую сторону, медленно передвигать указательный палец полусогнутой руки справа налево и следить глазами за пальцем (голова неподвижна); медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и следить за ним взглядом (голова неподвижна). Повторить 10—12 раз. Упражнение укрепляет глазные мышцы горизонтального действия и совершенствует их координацию.

7. Сидя, тремя пальцами каждой руки слегка нажать на верхнее веко, через 1—2 с снять пальцы с век. Повторить 3—4 раза. Упражнение улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

8. Сидя, закрыть веки, массировать их с помощью несильных круговых движений пальца в течение 1 мин. Упражнение расслабляет мышцы и улучшает глазное кровообращение.



Сгибание и разгибание пальцев

- ✓ Поднять руки ладонями к лицу.
- ✓ . Сгибать все пальцы один за другим, начиная с большого пальца правой руки, медленно вдыхая через нос.
- ✓ . После сгибания всех десяти пальцев сделать выдох через рот, разогнуть пальцы в обратном порядке, начиная с большого пальца левой руки. Повторить 10—12 раз, тщательно сгибая и разгибая каждый палец.

✓ Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.

✓ Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

✓ . Массаж мизинцев на обеих руках, где у внутреннего края ногтевого ложа (выше от угла ногтя на 3 мм) расположена точка, принадлежащая, согласно восточной традиции, «меридиану сердца». Выполнять в течение 2 мин для каждого мизинца.

✓ Поднять руки над головой, зацепить их кончиками пальцев и попеременно перетягивать в правую и левую стороны, сопровождая наклонами туловища в соответствующую сторону. Повторить 3—5 раз.

Круговые движения с орехами

Упражнения с орехами (или другими предметами с круглой, но неровной поверхностью) помогут вам обрести душевный покой и сосредоточиться. С этой целью могут быть использованы следующие упражнения.

✓ Держа грецкие орехи (один или два) между ладонями, делать ими круговые движения, с усилием прижимая к ладоням.

✓ Круговые движения орехом на тыльной поверхности одной руки, прижимая орех другой рукой.

✓ Круговые движения двумя орехами одновременно в обеих ладонях (в правой — по часовой стрелке, в левой — против).

Самомассаж

Ощущение тяжести в голове и умственной усталости устраняется следующими приемами, взятыми из восточной методики

✓ надавливанием на область макушки, которое производят четырьмя пальцами, воздействуя на точки, находящиеся на средней линии головы, а также по бокам от этой линии

✓ надавливанием на область сонных артерий справа, а затем слева; воздействуют четырьмя пальцами левой (на точки, находящиеся справа) и правой (на симметричные точки слева) руки

✓ надавливанием на виски, которое производят тремя пальцами (II, III, IV) на точки, расположенные между наружным краем глазницы и ухом

✓ надавливанием на заднюю поверхность шеи, которое производят теми же тремя пальцами.

Надавливание следует выполнять 3—4 раза по 3 с, оказывая пальцами давление вертикально, а не по касательной. Для усиления акупрессурного воздействия рекомендуется производить быстрое прерывистое надавливание, которое создает в массируемой зоне вибрацию.

✓ Установлено, что на определенные точки уха «проецируются» различные органы. Поэтому, мягко разминая уши, поглаживая их, массируя, можно оказывать благотворное воздействие на эти органы, успешно бороться с усталостью.

Гимнастика для глаз.

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево — вправо (15 сек.);

2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.

3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).

Через каждые полчаса работы, устраивая физкульт-паузу, нужно давать отдых и глазам: можно на минутку-другую закрыть их или некоторое время смотреть вдаль. Полезен и своеобразный массаж глаз, для чего нужно кончиками чистых пальцев несколько раз слегка нажать на глазные яблоки, предварительно, разумеется, сомкнув веки. Улучшают кровообращение и тем самым препятствуют переутомлению глаз круговые движения ими, то есть вращение глазами вправо, вверх, влево, вниз, а затем влево вверх, вправо, вниз.

Через каждые три часа работы полезно выполнять специальный комплекс упражнений для глаз, предложенный известными советскими офтальмологами Э. С. Аветисовым и Е. И. Ливадо.

1. Сидя, крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть их на то же время. Повторить 6—8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. Сидя, быстро моргать в течение 1—2 мин. В результате улучшается глазное кровообращение.

3. Стоя, смотреть прямо перед собой 2—3 с. Поставить указательный палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25—30 см от глаз, перевести взгляд на кончик пальца и смотреть на него 3—5 с, опустить руку. Повторить 10—12 раз. Упражнение снижает утомление, облегчает зрительную работу на близком расстоянии,