

Снятие учебного и рабочего стресса

Вашему вниманию мы представляем несколько упражнений из области интегративной кинесиологии «Гимнастики мозга», которая изучает взаимосвязь тела человека с его эмоциями и разумом.

Выполняя увлекательные и легкие физические упражнения с каждой из четырех направлений (упражнения, пересекающие среднюю линию тела; повышающие энергию тела; углубляющие позитивное отношение; растягивающие мышцы тела) вы сможете активизировать определенные участки мозга, тем самым интегрируя движение и мысль. Упражнения помогут вам улучшить свое состояние, почувствовать уверенность в себе и прилив сил, а также настроиться на выполнение дел и более ясно выделить важные для вас приоритеты.

Упражнения можно выполнять утром или в середине дня в хорошо проветриваемом помещении. Выполнять упражнения можно в любой последовательности и количестве, по желанию.

«Двойные рисунки»

1. Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что ваши руки – кисти, а перед вами – холст.

2. Одновременно левой и правой рукой от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться и в верхней, и в нижней частях холста. Обе руки рисуют одинаковый рисунок зеркально. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук – свободные. Глаза следят за обеими руками.

Вариант: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной к столу или к полу (горизонтальная плоскость).

Учебные навыки: улучшает координацию «рука–глаз» и выполнение творческих заданий.

Другое: данное упражнение интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и в спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.



«Вода»

Все электрохимические процессы, происходящие в теле, а следовательно, в мозге и ЦНС, зависят от проводимости нервных импульсов. Вода – лучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы! Особенно важно выпивать воду перед началом и в процессе любой умственной деятельности.

Внимание! Соки, чай и другие напитки не выполняют тех замечательных функций, которые несет вода.

Учебные навыки: все учебные навыки улучшаются с приемом воды. Особенно необходим прием воды перед контрольными работами или в ситуациях возможного стресса.

Другое: улучшает концентрацию внимания, повышает активность и энергичность, улучшает адаптивность и гибкость в принятии решений.



«Позитивные точки»

Упражнение можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальное расположение точек – по середине зрачка.

2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Учебные навыки: позитивное действие на овладение всеми учебными навыками.

Другое: упражнение помогает сбалансировать стрессовую ситуацию, ослабить эмоциональный накал, найти варианты решения проблемной.



За подробной информацией вы всегда можете обратиться в психологическую службу школы
Предоставленная информация по материалам авторов метода Смирнова С.С., Цыпленкова О. А.

Сіздердің назарларыңызға адам денесінің оның эмоциясы мен ақылымен байланысын зерттейтін "ми гимнастикасы" интегративті кинесиология саласындағы бірнеше жаттығуларды ұсынамыз.

Төрт бағыттың әрқайсысымен қызықты және жеңіл физикалық жаттығулар жасай отырып (дененің ортаңғы сызығын кесіп өтетін жаттығулар; дененің энергиясын арттыру; оң көзқарасты тереңдету; дененің бұлшық еттерін созу) сіз мидың белгілі бір аймақтарын белсендіре аласыз, осылайша қозғалыс пен ойды біріктіре аласыз. Жаттығу сіздің жағдайыңызды жақсартуға, өзіне деген сенімділік пен күш-жігеріңізді арттыруға, сондай-ақ тапсырмаларды орындауға бейімделуге және сіз үшін маңызды басымдықтарды анық көрсетуге көмектеседі.

Жаттығуларды таңертең немесе күннің ортасында жақсы желдетілетін жерде жасауға болады. Сіз жаттығуларды кез-келген ретпен және мөлшерде, қалауыңыз бойынша жасай аласыз.

"Қос суреттер"

1. Бастапқы поза-екі қол да алдыңызда еркін түзетіледі. Қолдарыңызды қолдарыңыз, ал сіздің алдыңызда кенеп бар деп елестетіп көріңіз.

2. Сонымен қатар, орталықтан сол және оң қолыңызбен қиялдағы кенепке сурет сала бастаңыз. Сюжет маңызды емес, бірақ суреттер кенептің жоғарғы және төменгі бөліктерінде орналасуы керек. Екі қол да бірдей суретті Айнаға салады. Дене босаңсыған, табиғи қарқынмен тыныс алу, қол қимылдары еркін. Көздер екі қолды бақылайды.

Нұсқа: тақтаға бормен немесе маркерлермен, үстелге немесе еденге (көлденең жазықтық) бекітілген қағазға пастельмен сурет саламыз.

Академиялық дағдылар: қол-көз координациясын және шығармашылық өнімділікті жақсартады.

Басқалары: бұл жаттығу мидың екі жарты шарының жұмысын біріктіреді, күнделікті өмірде және спортта бүкіл дененің қозғалыстарын үйлестіруді дамытуға ықпал етеді, шығармашылық өзін-өзі көрсетуге, кеңістіктік көзқарасқа ықпал етеді.



«Су»

Ағзадағы, демек, ми мен орталық жүйке жүйесіндегі барлық электрохимиялық процестер жүйке импульстарының өткізгіштігіне байланысты. Су - біздің денеміздегі электр сигналдарының ең жақсы өткізгіші. Тиімді және қуатты күй үшін су қорын толықтыру керек! Кез келген ақыл-ой әрекетінің алдында және кезінде су ішу әсіресе маңызды.

Назар аударыңыз! Шырындар, шайлар және басқа сусындар судың керемет функцияларын орындамайды.

Оқу дағдылары: барлық оқу дағдылары суды қабылдау арқылы жақсарады. Тексеру алдында немесе мүмкін стресс жағдайында су қабылдау әсіресе қажет.

Басқалары: шоғырлануды жақсартады, белсенділік пен энергияны арттырады, шешім қабылдауда бейімделу мен икемділікті жақсартады.



«Оң нүктелер»

Жаттығуды тұрып немесе отырғанда жасауға болады.

1. Екі қолдың ортаңғы және сұқ саусақтарын қастар мен шаш сызығының ортасында маңдайдағы нүктелерге қойыңыз. Нүктелердің тік орналасуы – оқушының ортасында.

2. Саусақтарыңызды осы нүктелерде олардың астында жылу немесе пульсация пайда болғанша ұстаңыз. Сонымен бірге проблемалық жағдайдың оң шешімін елестетуге болады.

Оқу дағдылары: барлық оқу дағдыларын меңгерудегі оң әрекет.

Басқа: жаттығу стресстік жағдайды теңестіруге, эмоционалды шиеленісті әлсіретуге, мәселенің шешімін табуға көмектеседі.



*Толық ақпарат алу үшін Сіз әрқашан мектептің психологиялық қызметіне жүгіне аласыз
Әдіс авторлары Смирнов С. С., Цыпленков О. А. материалдары бойынша ұсынылған ақпарат.*

Relieving educational and work stress

We present to your attention exercises from the field of integrative kinesiology "Brain Gymnastics", which studies the relationship of a person's body with his emotions and mind.

By doing fun and light exercise in each of the four directions (exercises that cross the midline of the body; increase body energy; deepen a positive attitude; stretch the muscles of the body), you can activate specific areas of the brain, thereby integrating movement and thought. Exercise can help you improve your condition, feel confident and energized, as well as tune in to get things done and more clearly prioritize your priorities.

Exercises can be performed in the morning or in the middle of the day in a well-ventilated room. You can perform the exercises in any sequence and quantity, if desired.

"Double drawings"

1. The initial pose – both hands are freely straightened in front of you. Imagine that your hands are brushes, and in front of you is a canvas.

2. At the same time, with your left and right hand from the center, start drawing on an imaginary canvas. The plot does not matter, but the drawings should be located both in the upper and lower parts of the canvas. Both hands draw the same pattern mirrored. The body is relaxed, breathing at a natural pace, hand movements are free. The eyes follow both hands.

Option: draw with chalk or markers on a blackboard, pastel on paper attached to a table or to the floor (horizontal plane).

Learning skills: Improves hand-eye coordination and performing creative tasks.

Other: this exercise integrates the work of both hemispheres of the brain, promotes the development of coordination of movements of the whole body in everyday life and in sports, promotes creative self-expression, spatial vision.



"Water"

All electrochemical processes occurring in the body, and therefore in the brain and central nervous system, depend on the patency of nerve impulses. Water is the best conductor of the electrical signal in our body. For a workable and energetic state, it is necessary to replenish your water reserves! It is especially important to drink water before and during any mental activity.

Attention! Juices, teas and other beverages do not perform the wonderful functions that water carries.

Learning Skills: All learning skills improve with water intake. It is especially necessary to take water before control work or in situations of possible stress.

Other: improves concentration, increases activity and energy, improves adaptability and flexibility in decision-making.



"Positive points"

The exercise can be performed standing and sitting.

1. Place the middle and index fingers of both hands on the points located on the forehead in the middle between the eyebrow line and the hair. The vertical location of the dots is in the middle of the pupil.

2. Hold your fingers on these points until heat or pulsation occurs under them. At the same time, it is possible to imagine a positive resolution of the problem situation.

Other: the exercise helps to balance a stressful situation, to weaken the emotional intensity, to find solutions to the problem.



*For more information, you can always contact the psychological service of the school
The information provided is based on the materials of the authors of the method Smirnov S.S.,
Tsyplenkova O. A.*