

## Оқу және жұмыс стрессін жеңілдету

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 жүзіне аласыз*

*Әдіс авторлары Смирнов С. С., Цыпленков О. А. материалдары бойынша ұсынылған ақпарат.*