

## "Способы снятия нервно-психического напряжения"

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.

Свое напряжение можете вложить в комканье газетного листа:

- сделайте этот комок как можно меньше и закиньте подальше;
- одну газету порвите на мелкие кусочки, затем выбросьте в ведро;
- из другой газеты слепите свое настроение: закрасьте газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

Другие способы снятия нервного напряжения:

- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.