

## 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. Существует много способов снятия нервно-психического напряжения, а Вы можете выбрать те, которые подойдут именно Вам.

- Спортивные упражнения.
- Контрастный душ.
- Уборка в доме (вытереть пыль, мытье посуды).
- Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.
- Погулять в тихом месте на природе.
- Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).  
Делать пальцами кляксы.
- Газету порвать на мелкие кусочки, "еще мельче".
- Закрасить газетный разворот.
- Покричать то громко, то тихо.
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.