

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ И СНЯТИЕ НАПРЯЖЕНИЯ

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

-(4-6 сек.) Глубокий вдох через нос.

Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед.

Сконцентрируйте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».

-(2-3 сек.) Задержка Дыхания.

-(4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.

-(2-3сек.) Задержка Дыхания.

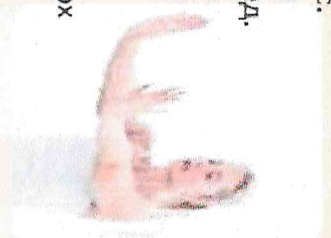
### АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
2. Мысленно проговорите «Я спокоен».
3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
4. «Я спокоен»
5. «Левая рука тяжёлая»-5-6 раз.
6. «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
7. Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

- ❖ Сожмите пальцы в кулак с согнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

❖ **«УЛЫБКА»** - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы.



## ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДЫХАНИЕ

Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

*Если обстановку вокруг накалена и вы чувствуете, что тереваете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих.*

- ❖ Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
- ❖ Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
- ❖ Напрягите и расслабьте икры.
- ❖ Напрягите и расслабьте колени.
- ❖ Напрягите и расслабьте бедра.
- ❖ Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
- ❖ Напрягите и расслабьте живот.
- ❖ Расслабьте кисти рук.
- ❖ Расслабьте предплечья.
- ❖ Расслабьте шею.
- ❖ Расслабьте лицевые мышцы.
- ❖ Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленню плывете, - вы полностью расслабились.
- ❖ Попробуйте написать свое имя головой в воздухе.

### ТЕХНИКА «ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

### ЛАДОНИ

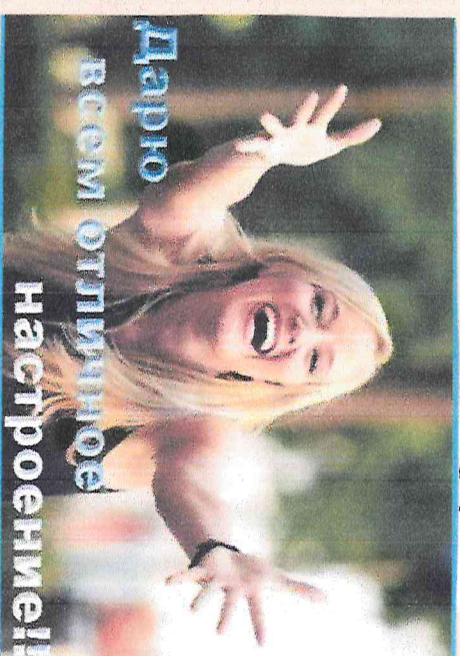
Трите, потрите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей.



## ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ

### ПОМОГАЕТ ТЕХНИКА САМОМАССАЖА:

- ❖ найдите точку между бровями и переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты;
- ❖ положите руку на заднюю часть шеи ниже затылка и мягко сожмите и разомкните ее несколько раз;
- ❖ найдите точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем и слегка помассируйте ее в течение одной минуты;
- ❖ слегка помассируйте кончик мизинца.



**Необходимо четко осознавать, что очень многое зависит только от нас.**



# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ

## Как защититься от вредоносных программ

### **1. Обязательно используйте**

#### **антивирусную защиту**

Большинство современных антивирусных программ защищают от самых разнообразных компьютерных угроз – от вирусов, червей, троянских программ, рекламных систем.

### **2. Не следует доверять**

#### **поступающей на компьютер информации**

Это могут быть электронные письма, ссылки на веб-сайты, сообщения на интернет-пейджеры. Не открывайте файлы и ссылки, приходящие из неизвестного источника.

### **3. Обращайте внимание на**

#### **информацию от антивирუსных компаний**

Обычно они своевременно сообщают о новых видах интернет-мошенничества, новых вирусных угрозах, эпидемиях и т.д.

### **4. Не заходите на некоторые**

#### **веб-сайты**

Некоторые страницы в Интернете могут содержать вирус или быть связаны с интернет-мошенничеством.



## Формирование безопасного

### поведения в социальных сетях

#### **1. Не договаривайтесь о встрече с незнакомцами**

#### **2. Не отвечайте на недоброжелательные сообщения**

#### **3. Выходите из чата, если что-то сообщение вызывает беспокойство**

#### **4. Будьте внимательны при загрузке бесплатных программ на компьютер. Обязательно сканируйте все новые файлы вашим антивирусом.**

#### **5. Если вы получили оскорбляющее сообщение, сообщите о нем родителям**

#### **6. Не поддавайтесь на заманчивые предложения. Бесплатный сыр – только вмышловке!**

#### **7. Не посещайте сайты для взрослых.**

#### **8. Никогда не открывайте подозрительные письма и не отвечайте на них.**

#### **9. При регистрации на сайтах не разглашайте личную информацию.**

#### **Рекомендации позитивного отношения к компьютеру.**

#### **1. Используйте компьютер для приобретения знаний.**

#### **2. Предпочитайте живое общение. Ищите друзей в реальном мире.**

#### **3. Планируйте свое время проведенное за компьютером.**

#### **4. Будьте естественны и эмоциональны в реальной жизни.**

#### **5. Зависимость от компьютера приносит только страдания. Вам нужны проблемы с родителями. \_\_\_\_\_?**

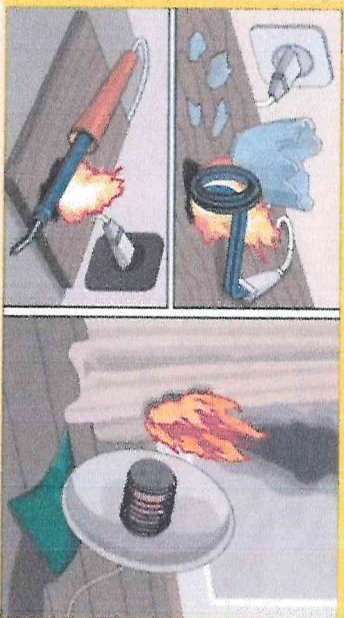


По современным представлениям в понятие здорового образа жизни входят следующие составляющие:

- ▣ отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкоголя, наркотических веществ);
- ▣ оптимальный двигательный режим;
- ▣ рациональное питание;
- ▣ закаливание;
- ▣ личная гигиена;
- ▣ положительные эмоции.



**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ С ЭЛЕКТРОПРИБОРАМИ!**



## Уходя из дома, не забудьте!

- **ВЫКЛЮЧИТЬ** нагревательные и электроприборы
- **отключить/перекрыть** подачу газа (при наличии в доме газовой плиты)
- **выключить свет**



## ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПОЖАРА НЕОБХОДИМО:

- позвонить по телефону «01»:
  - назвать точный адрес
  - что горит и где возник пожар
  - сообщить, есть ли опасность для людей

- **назвать** свою фамилию
- **отключить** в помещении все источники электроэнергии и **перекрыть** газ
- **при возможности** действовать в первую очередь средствами пожаротушения
- **покинуть** опасную зону при возникновении угрозы вашей жизни
- **по возможности** организовать встречу пожарных подразделений и указать им на очаг пожара



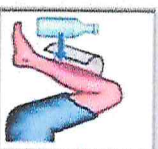
## Ваши действия при ожогах!

### Первая помощь при термических ожогах.

➔ **Набавьте пострадавшего от воздействия высокой температуры**  
сорвите горящую и прилегающую одежду, обейте плыва водой или закройте пострадавшего в плотную ткань



➔ При небольших по площади ожогах **наложите стерильную повязку** или закройте поврежденные участки тела чистой тканью



➔ **Припущенную одежду не отрывайте**, чтобы не нарушить целостность кожи **ее нужно разрезать**, при этом участки одежды, прилипшие к ожогам, оставить на месте

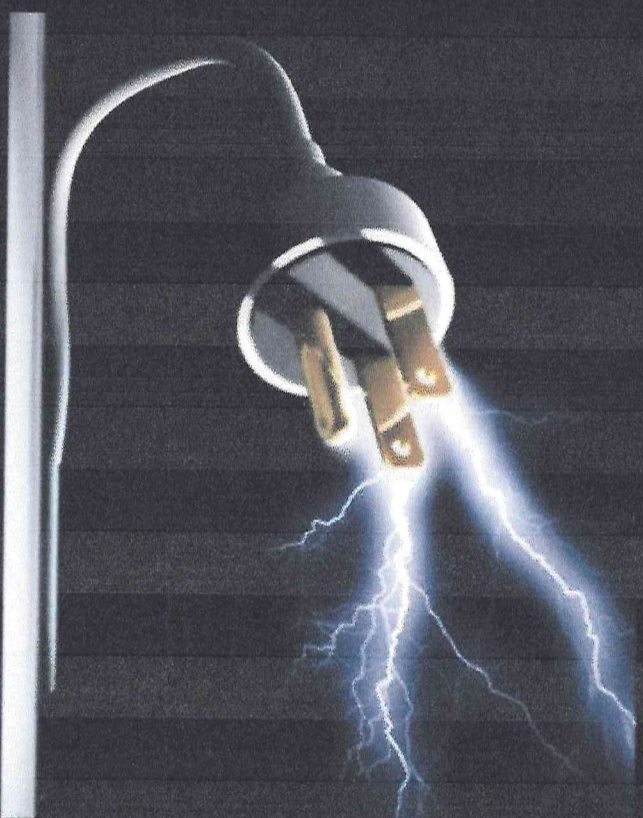


### Нельзя при получении ожога!

- ✓ **смазывать** ожоги спиртосодержащими веществами (зеленка, йод, спирт и т.п.)
- ✓ **самостоятельно вскрывать** ожоги, иначе в рану можно занести инфекцию
- ✓ **не рекомендуется** самостоятельно очищать рану от остатков кожи, одежды и т.п.
- ✓ **наносить** на необработанную рану мази, крема, масла и т.п.
- ✓ **поливать** водой пораженную кожу

# Електробезопасность

Неправильно обращаясь с  
электроприборами, Вы  
подвергаете свою жизнь  
опасности!

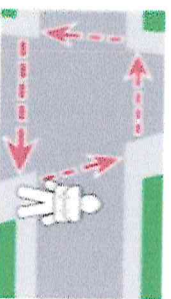


## Уважаемые пешеходы!

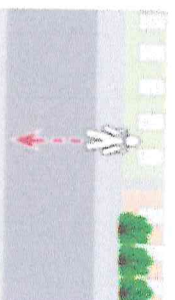
Ежедневно у каждого из нас по несколько раз в день возникает необходимость пересечь проезжую часть. И во всех случаях, куда бы Вы не шли, Вы должны соблюдать правила дорожного движения.

### Помните!

\* Переходить дорогу можно только в установленных местах – по пешеходному переходу



\* В отсутствии пешеходного перехода разрешается переходить дорогу на перекрестках по линии тротуаров или обочины



\* В отсутствии пешеходного перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к тротуару на участках без разделительной полосы и ограждений там, где дорога просматривается в обе стороны

Пешеход, прежде чем сойти на проезжую часть, должен остановиться на тротуаре и посмотреть налево и направо, пропустить транспорт.

Необходимо убедиться в безопасности перехода, оценить скорость и расстояние до приближающегося транспорта.

Убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств, спокойно переходить дорогу.

### ВНИМАНИЕ!

Если даже Вам кажется, что автомобиль еще далеко и Вы успеете перейти дорогу, не забывайте, что средняя скорость пешехода более чем в 12 раз меньше, чем скорость автомобиля.

### При переходе проезжей части дороги:

\* будьте сосредоточенными и спокойными;

\* снимите капюшон или головной убор, сложите зонт, которые могут ограничивать видимость;

\* уберите телефон и не отвлекайтесь на него;

\* не используйте наушники



### БЕЗОПАСНЫЙ ПЕРЕХОД – ЭТО:

\* когда ты останавливаешься перед пешеходным переходом, чтобы осмотреться;

\* когда ты убеждаешься в том, что водители тебя заметили;

\* когда ты ждешь полной остановки всех автомобилей;

\* когда ты переходишь дорогу на разрешающий сигнал светофора;

\* когда используешь световозвращающие элементы, чтобы водитель мог тебя заметить даже ночью.

