

ŚWIETLICOWE ZAJĘCIA ZDALNE - POKONAJ STRES W PÓŁ GODZINY

Trudno sobie wyobrazić świat pozbawiony emocji. Jednak w okresie dojrzewania rządzą się one nami bardziej niż na jakimkolwiek innym etapie życia. W sytuacji, gdy jesteś zestresowany, napięcie i niepokój fatalnie wpływają na proces uczenia się. Zachęcam wówczas do poświęcenia pół godziny, na rozluźnienie się. Znajdź sobie wygodne miejsce, gdzie nikt nie będzie Ci przeszkadzał, i usiądź. Wykonaj opisany poniżej zestaw czynności i powtarzaj go za każdym razem, gdy dopadnie Cię stres. Gdy będziesz gotów, możesz rozpocząć od napinania stóp. Przez pięć sekund napinaj jak najsilniej palce u nóg. Następnie rozluźnij mięśnie. Powtórz to ćwiczenie dla każdej części ciała w następującej kolejności (napinaj mięśnie przez pięć sekund, po czym rozluźnij je).

- **Stopy – dociśnij silnie do podłogi i rozluźnij.**
- **Kostki, łydki, kolana – napnij mięśnie, dociskając stopy do podłoża, i rozluźnij.**
- **Uda – napnij, dociskając do podłoża i rozluźnij.**
- **Dłonie – zaciśnij pięści, po czym rozluźnij.**
- **Ręce – napnij bicepsy i rozluźnij.**
- **Pośladki – zaciśnij mocno i rozluźnij.**
- **Podbrzusze – wypnij silnie, po czym rozluźnij.**
- **Brzuch – wciągnij, wypnij i rozluźnij.**
- **Klatka piersiowa – silnie rozszerz i rozluźnij.**
- **Ramiona – podnieś jak najbliżej uszu i nagle opuść.**
- **Kark – naciągnij szyję jak najmocniej, opuść brodę jak najniżej, po czym rozluźnij mięśnie.**
- **Twarz – mocno wykrzyw mięśnie twarzy (wyobraź sobie, że jesz cytrynę), po czym rozluźnij.**
- **Szczęki – zaciśnij jak najmocniej zęby i rozluźnij.**
- **Oczy – mocno zaciśnij i otwórz.**
- **Czoło – zmarszcz silnie i rozluźnij.**

Przejdź przez to ćwiczenie w proponowanej kolejności. Właściwie są to normalne ćwiczenia mięśni całego ciała. Dla zwiększenia efektu możesz wykonać całe ćwiczenie jeszcze raz. Pamiętaj, aby każdą grupę mięśni napinać jak najmocniej przez pięć sekund, po czym całkowicie je rozluźnić. Łagodząc napięcie, zastanów się, co się dzieje z mięśniami w momencie, gdy je rozluźniasz. Uświadom sobie różnicę pomiędzy napiętymi i rozluźnionymi mięśniami.

Jeśli jesteś bardzo spięty, możesz wykonać to ćwiczenie, napinając i rozluźniając każdą grupę mięśni dwukrotnie. Możesz również ćwiczyć, leżąc. Nie przejmuj się, jeśli po wszystkim zaśnieś – będzie to oznaczać, że jesteś w pełni rozluźniony.