**Рекомендации для учащихся.**

**Как помочь самому себе когда трудно?**

***I. «В здоровом теле – здоровый дух»***

1. Если чувствуешь внутреннее напряжение - встань спокойно и сделай глубокий вдох. Это помогает восстановить нарушенное внутреннее равновесие.
2. Занимайся спортом! Полчаса, потраченные на зарядку, сжигают гормоны стресса. Одновременно в головном мозге происходит усиленная выработка гормона счастья – эндорфина. А если на это у тебя нет времени, то хотя бы встань со стула, хорошенько потянись и медленно повращай головой из стороны в сторону, чтобы расслабить шею.
3. Сохраняй чувство юмора. Смех облегчает душу и помогает преодолеть подавленность, а также снижает давление крови и улучшает настроение.
4. Если надо – поплачь. Многие считают слёзы признаком слабости, однако, это не так. Плач – естественный способ избавления от негативных эмоций. Слёзы вымывают химические соединения, которые возникают в состоянии стресса.
5. Побольше внимания уделяйте приёму пищи. Привычки питания могут увеличить или уменьшить нервное напряжение. Избегай химических добавок, таких, как консерванты или красящие вещества.

***II. «Мой дом – моя крепость”***

1. Делись с родителями тем, что с тобой происходит, рассказывай о том, как прошел день, что нового ты узнал. Не скрывай своих чувств и переживаний.

2. Если у тебя что-то не получается, обращайся за помощью и советом к родным.

3. Проводи свободное время с родителями, друзьями. Живое общение – источник хорошего настроения.

***III. «Делу время – потехе час»***

1. Составь режим дня и следуй ему каждый день. Это поможет тебе распределять время, быть собранным и организованным.

2. После школы не торопись садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.

3. Не стремись сделать все уроки в один присест, делай небольшие «переменки». Лучше, если они будут подвижными.

***IV. «Крепкий духом не унывает»***

1. Верь в себя и в свои силы! Если что-то не получилось – иди дальше, не опускай руки.

2. Не ставь перед собой цель получать только «4» и «5». Помни, ты учишься ради знаний!

3. Перед контрольной и проверочной работой хорошо выспись! По дороге в школу думай о чем-нибудь приятном, не настраивай себя заранее на отрицательный результат. Позволь быть страху, но не позволяй ему брать верх над тобой.

4. Не сравнивай себя с одноклассниками. Каждый из вас по-разному видит, слышит и осмысливает все, с ним происходит.

5. Не оценивай себя негативно. Повторяй про себя фразу: «Все в моих руках, у меня все получится!»