**Памятка для студентов**

**по снятию нервного напряжения во время сессии**

1. **Физические упражнения**

* **«Лезгинка».** Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8- раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.
* **«Ухо-нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».
* **«Змейка».** Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепите пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться четко и точно. Последовательно в упражнении участвуют все пальцы.
* **«Медуза».** Сидя на стуле, совершайте движения руками, подражая медузе, плавающей в воде
* **«Снеговик».**Стоя. Представьте, что вы только что слепленный снеговик. Тело должно быть напряжено как замерзший снег. Пришла весна, пригрело солнце и снеговик начал таять. Сначала «тает» и повисает голова, затем опускаются плечи, расслабляются руки и т.д. В конце упражнения мягко упадите на пол и лежите, как лужица воды.

1. **Ароматерапия**

Базилик, кедр кориандр, лимон, эвкалипт, сосна, бергамот, грейпфрут, иланг-иланг, кедр, лимонник, мандарин, апельсин, корица, мята, лаванда, тимьян, герань, мелисса, ваниль, лотос, сандал, ладан, роза, мускат.

***Спа-ванна.***Для общей ванны достаточно всего 10 капель эфирного масла (смесь «Антистресс»: 3 капли масла лаванды, 2 капли масла пачули, 2 капли масла бергамота, 3 капли масла розы). Для равномерного распределения масла подставьте бутылочку со смесью под струю воды. Включите спокойную музыку и… Через 15-20 минут Вы почувствуете себя отдохнувшими, расслабившимися и бодрыми одновременно. Оригинальные композиции, добавляемые в воду, оказывают благоприятное воздействие. В организме запускаются сложные биологические процессы, и возникают импульсы, способствующие повышению его защитных сил.

1. **Улыбка**

С неудачей и плохим настроением можно справиться с помощью ***УЛЫБКИ***. Найдите время в течение дня и посидите с закрытыми глазами несколько минут. Старайтесь ни о чем не думать, но при этом на вашем лице непременно должна быть ***УЛЫБКА***. Если вам удастся удержать ее пять минут, вы сразу почувствуете, насколько улучшилось ваше настроение и физическое самочувствие. Повторите эту процедуру в течение недели – эффект будет потрясающим, потому что, даже «искусственная» ***УЛЫБКА*** активизирует внутренние резервы организма.