



Автор составитель:

*Тучинская Екатерина Александровна,
педагог-организатор
МАУ ДО ЦВР «Планета взросления»*



**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр внешкольной работы
“Планета взросления»**

**Методические рекомендации:
«Методы быстрого снятия
сильного эмоционального
или физического напряжения»**

Кончается время тяжелой и грубой
работы, направленной во вне,
наступает время рефлексии,
созерцания, углубление в себя.

В.Гавел

г. Хабаровск, ноябрь 2022г.

Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения

Этот метод включает в себя серию упражнений по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп. Характерной чертой каждого упражнения является чередование сильного мышечного напряжения и следующего за ним расслабления. Противопоказаниями для выполнения отдельных упражнений по расслаблению является патология соответствующих органов, болезни костно-мышечной системы.

С целью снятия психоэмоционального напряжения и самостоятельного освоения приемов саморегуляции можно выполнить ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Муха», «Лимон», «Воздушный шар» и др.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Используемая литература

1. Битянова М.Р., Азарова Т.В., Земских Т.В., профессия – школьник: Программа формирования индивидуального стиля познавательной деятельности у младших школьников: учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2000.
2. Сиротюк А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии. Практическое руководство для учителей и родителей МТС Сфера, 2000.
3. Тихомирова Л.Ф. Развитие познавательных способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996. – 192 с., ил.
4. Тихомирова Л.Ф. Развитие интеллектуальных способностей школьника. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития, 1996.
5. Семинары для родителей. Налаживание взаимоотношений с подростками и старшеклассниками. Рекомендации для специалиста. Составители Соболевская С.Н., Мурсалимова Э.К. Комсомольска-на-Амуре, 2002 г.
6. Ум на кончике пальца. // Московский комсомолец 5-12 сентября 2002г., стр. 24
7. Методы быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения.// школьный психолог № 37 2004 г.

затем — против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 5 Руки — вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх (вдох), следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить (выдох). Повторить 4-5 раз.

Упражнение 6 Смотреть прямо перед собой на дальний предмет 2-3 секунды, перевести взгляд на кончик носа на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 7 Закрывать веки, в течение 30 секунд массировать их кончиками указательных пальцев.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы-тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Ум на кончике... ПАЛЬЦА?!

Это кажется фантастическим и нереальным: маленький человек делает гимнастику рук и — улучшает свой интеллект! Описанные ниже упражнения улучшают мыслительную деятельность. Продолжительность занятий зависит от возраста. Она не должна превышать 5 (для двух—трёхлеток) и 30 минут в день (для младших школьников).

1. Колечко

Ребёнок как можно быстрее перебирает пальцами рук, соединяя их поочерёдно в кольцо с большими пальцами.

2. Кулак—ребро—ладонь

Три положения руки на столе следовательно сменяют друг друга. Темп увеличивать постепенно. Количество повторений 8-10 раз.

3. Лезгинка

Левую руку сложить в кулак. Большой её палец обрывать в сторону. Прямой ладонью правой руки (в горизонтальном положении) прикоснуться к согнутому мизинцу левой руки. Поменять одновременно положения рук. Повторить 6-8 раз.

4. Зеркально рисование

На столе чистый лист бумаги. Ребёнок в обе руки берёт по карандашу или фломастеру. Начинает одновременно рисовать два одинаковых рисунка (или геометрических фигуры). Когда деятельность двух полушарий синхронизируется, вы увидите более быстрое и точное выполнение работы.

5. Ухо-нос

Левой рукой ребёнок захватывает кончик носа, правой — противоположное ухо. Затем вы хлопаете в ладоши. Он отпускает их, меняет местами положения рук.

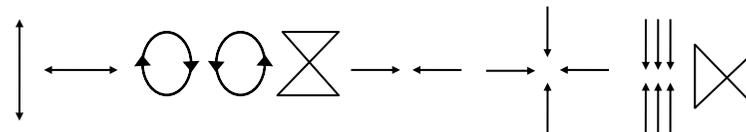
6. Змейка

Скрестить руки ладонями друг к другу. Сцепить пальцы в «замок». Вывернуть руки к себе. Затем взрослый говорит, каким пальцем пошевелить. Упражнение заканчивается, когда поработали все десять пальцев.

Гимнастика для глаз

Схема 1

Можно выполнять следующую гимнастику для глаз:



Каждое упражнение выполняется 4-5 раз.

При работе за монитором необходимо отрываться от него периодически и смотреть вдаль, чтобы снять напряжение глаз.

Схема 2

(разработана проф. Аветисовым Э. С.)

Для предупреждения зрительного утомления и близорукости можно на рабочем месте выполнить следующие упражнения в течение 3-5 минут. Все упражнения выполняются сидя.

Упражнение 1 Откинувшись на спинку стула, сделать глубокий вдох наклонившись вперед сделать выдох. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 2 Откинувшись на спинку стула, прикрыть веки, крепко зажмурить глаза и затем открыть веки. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 3 Руки — на пояс, повернув голову вправо, посмотреть на локоть правой руки, повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки, вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

Упражнение 4 Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке,

ложении в стороны – топтать ногами. Тот, кто ошибается становится ведущим

8. Сломанный телефон.

9. Телеграф.

10. Поменяйтесь по сходству.

Участники садятся в круг, один участник становится ведущим и выходит из класса. Все остальные участники меняются местами по одинаковому признаку.

После того, как все сели, ведущий должен определить, догадаться по какому признаку пересели.

11. Покажи без слов.

Все участники делятся на две группы, каждой группе выдаётся задание, или фраза, которое надо показать, так чтобы другая команда смогла отгадать. После того как показала первая команда своё задание показывает вторая команда.

Это упражнение можно выполнять и индивидуально, каждому участнику давать задание.



Упражнения для развития абстрактно-логического мышления (левое полушарие)

В результате упражнений улучшается память, повышаются интеллектуальные возможности, активизируется работа головного мозга.

1. Оттянуть уши вперед, затем назад, медленно считая до десяти. Начинают с открытыми глазами, затем с закрытыми. Повторить 7 раз.

2. Одну минуту массировать щеки круговыми движениями пальцев. Двумя пальцами рисовать как бы круги на подбородке и лобной части лица. Считать при этом до 30.

3. Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз, — 1 мин.

4. Массировать нос подушечками указательных пальцев, нажимая на кожу от основания носа до ноздрей, — 20 раз.

5. Открыть рот и нижней челюстью делать резкие движения, сначала слева направо, затем наоборот — 10 раз.



Упражнения для развития творческого (наглядно-образного) мышления (правое полушарие)

В результате упражнений повышается устойчивость к стрессам, стабилизируется психика, развивается интуиция, активизируются творческие способности.

1. Стоя. Позвоночник держать прямым. Глаза закрыть. Пальцы левой руки положить на живот (5 см ниже пупка), кончиками пальцев правой руки разминать копчик. При этом представлять себе в области копчика разрастающийся красный шар. При выполнении упражнения, возможно, почувствуете распирание в области копчика.

Затем наоборот — левая рука на копчике, правой растирать живот, представляя в области живота растающий оранжевый шар.

2. Левая рука в области пупка, правая на груди в области сердца. Сильно тереть грудь, представляя в области груди растущий зеленый шар.

Упражнения для развития внимания

1. Кончики растянутых вместе пальцев правой руки подводят к основанию мизинца левой руки со слегка сжатым кулаком. В следующий миг сжимают, наоборот, пальцы правой руки, растягивают пальцы левой руки и подводят кончики среднего и безымянного пальцев к основанию мизинца правой руки. Повторяют эти движения быстро и попеременно по 10 раз. Выдох делается через рот при каждой смене рук.

2. Раскрывают пальцы левой руки, слегка нажимают точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. Повторяют это 5 раз. При нажатии делают выдох, а при ослаблении усилия — вдох. Упражнение делают спокойно, не торопясь. Потом делают то же самое для правой руки.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

1. Сжимают пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимают кулак с усилием. Затем, ослабляя сжатие кулака, делают вдох. Повторять следует 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект. Упражнение также помогает в точном запоминании важной и сложной информации.

2. Делают двумя грецкими орехами круговые дви-

4. Игра «Пишем предложения». Участники игры делятся на 2 команды. *Условия игры:* в каждой команде кто-то их игроков будет играть роль подлежащего, - сказуемого, дополнения, определения, обстоятельства, предлогом, запятой, точкой. Исполняемая роль записывается на карточке и закрепляется на одежде. Затем ведущий диктует предложение. А каждая из команд изображает это предложение. Какая из команд это делает правильно и быстрее, та и побеждает. Это игра не только развивает внимание, но и способствует закреплению знаний частей предложения.

5. «Считаем вместе». Участники игры садятся в круг. *Условия игры:* участники игры по очереди должны выполнить сложение или вычитание однозначных чисел.

Пример, 1-й называет число – 9

2-й называет знак - плюс

3-й называет число – 3

4-й называет знак – равно

5-й должен назвать сумму

6-й называет новое число.

Тот, кто ошибается выбывает из игры. Виновные в отрицательном результате также выбывают из игры.

6. «Алфавит». Участники игры располагаются в кругу. *Условия игры:* между детьми распределяются буквы алфавита от А до Я.

Далее ведущий диктует какую-либо фразу, а ребята должны написать ее. Написание нужной буквы обозначается хлопком того участника игры, за которым закреплена эта буква.

Тот, кто ошибается становится ведущим.

7. Повторяем движения. Участники игры встают в круг, ведущий находится в центре. *Условия игры* – ведущий показывает какие-либо движения, а участники должны их повторить, кроме двух: 1) ведущий поднимает руку вверх – хлопнуть в ладоши; 2) при по-

способствовать повышению общей устойчивости внимания.

10. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.

Игры на внимание

1. Пропустите число. Участники игры находят - ся в кругу. *Условие игры:* ведущий предлагает участникам посчитать по кругу вслух, при чем числа, содержащие 3 или делящиеся на 3, следует пропускать вместо них хлопок. Тот игрок, который называет запретное число, выходит из игры. Побеждает тот, кто остается последним.

2. Часы. В игре может участвовать 13 человек. Участники игры располагаются по кругу. *Условия игры:* участникам нужно изобразить циферблат больших часов, каждый подросток встает у определенного часа. Договариваются о том, где будет 12. Один из игроков – водящий, он становится в центре и должен назвать время, а участники игры находящиеся там, где в это время стоит стрелка, хлопками обозначают расположение маленькой часовой стрелки, а двумя хлопками – положение большой стрелки. Тот, кто ошибается, ставится водящим.

3. Исправляем ошибки. Участники игры располагаются в кругу. *Условия игры:* ведущий называет предложения, в которых допущены самые разные ошибки. Предложения предлагаются по очереди каждому участнику игры. Тот, кто в предложении не находит ошибки, выбывает из игры. Задания предлагаются следующему игроку. Побеждает тот, кто останется последним.

Примерные задания:

- летом выпал снег;
- зимой в саду расцвели яблоки;
- в низу над нами лежала степь;
- солнце пряталось за верхушками дерева.

жения в каждой ладони. Упражнение так же развивает тонкую моторику рук.

3. Слегка массируют кончик мизинца.

Помещают орех на кисть руки со стороны мизинца (на ладони) и ладонью другой руки слегка нажимают и делают орехом круговые движения (3 мин).



Примерные упражнения для подростков по восстановлению энергии

Дирижер.

Цели: Это упражнение можно использовать для того, чтобы восстановить энергию. Материалы: **Используйте запись оживленной инструментальной музыки**, в нарастающем темпе.

Инструкция: Этот небольшой перерыв может улучшить твоё настроение. Ты готов? Пожалуйста, встань, потянись и приготовься слушать музыку. Сейчас ты будешь не просто слушать музыку, но и представлять себя дирижером, который руководит большим оркестром. Включи музыку.

Представь себе энергию, которая течет сквозь тело дирижера, когда он слышит все инструменты и ведет их к чудесной общей гармонии. Если хочешь, можешь слушать с закрытыми глазами. Обрати внимание на то, как ты сам при этом наполняешься жизненной силой. Вслушайся в музыку и начинай в такт ей двигать руками, как будто ты дирижируешь оркестром.. Отлично!

Двигай теперь еще и локтями и всей рукой целиком.... Пусть, в то время как ты дирижируешь, музыка течет через все твоё тело. Дирижируй всем своим телом и реагируй на слышимые тобой звуки каждый раз по-новому. Ты можешь гордиться тем, что у тебя такой хороший оркестр! Музыкантам нравится играть под твоим руководством, и они все время смотрят на тебя.... Сейчас музыка закончится. Открой глаза и устрой себе самому и

своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

Водопад.

Цели: Это упражнение поможет тебе расслабиться.

Инструкция: Сядь поудобнее и закрой глаза. Два - три раза вдохни и выдохни... Представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это не обычный водопад. Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове... Ты чувствуешь, как расслабляется твой лоб, затем рот. Как расслабляются мышцы шеи. Белый свет течёт по твоим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с твоей спины, и ты замечаешь, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течёт по твоей груди, по животу. Ты чувствуешь, как они расслабляются и ты сам собой, без всякого усилия, можешь глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет тебе ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течёт также по твоим рукам, по ладоням, по пальцам. Ты замечаешь, как руки и ладони становятся всё мягче и расслабленнее. Свет течёт и по ногам, спускается к твоим ступням. Ты чувствуешь, что и они расслабляются и становятся мягкими.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё твоё тело. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом ты всё глубже расслабляешься и наполняешься новыми силами... Теперь поблагодари этот водопад света за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

стайте конспект. Если же этот материал по какой-то причине вообще вами не изучался, начинайте с ликвидации существующих пробелов.

5. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием. Примерно такой же эффект даёт чтение изучаемого материала вслух. После того как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.
6. Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Но при этом помните, что чересчур замедленный темп способствует частым отключениям внимания на посторонние объекты.
7. Старайтесь чередовать чтение с обдумыванием и пересказыванием собственных примеров. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий также способствует сохранению устойчивого внимания. Однако такая смена не должна быть слишком частой.
8. Контролируйте, подавляйте произвольные переключения внимания на посторонние объекты. Осознав, что произошло произвольное переключение внимания, старайтесь волевым усилием вновь направить его по нужному руслу.
9. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Естественно, читать без таких возвращений значило бы тратить время впустую, заниматься самообманом. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение воспринимаемого материала, но и будут

Упражнение "Телевизор". Отметьте ту телепередачу, которую вы бы хотели посмотреть целиком. Определите, сколько времени вам для этого понадобится. Подготовьтесь к ней заранее. сделайте все дела и спокойно, не отвлекаясь, просмотрите передачу.

Почему мы иногда плохо запоминаем?

Многие из вас жалуются на свою память, но не всегда причина слабого усвоения знаний кроется в ней. Часто мы плохо запоминаем потому, что недостаточно сосредотачиваемся на том, что заучиваем. У человека может быть хорошая память, но из-за слабого внимания он не в состоянии воспринимать то, что ему надо запомнить. Повысить внимательность поможет небольшой перерыв: ходьба по комнате, несколько физических упражнений, умывание прохладной водой.

Правила самоорганизации внимания

1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас (визиты товарищей, телефонные звонки).
2. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место (оно должно быть надлежащим образом оборудовано).
3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, постарайтесь перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.
4. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы). Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, перели-



Памятка подростку

Как планировать свою деятельность

1. Прежде чем планировать любое дело, четко сформулируй цель предстоящей деятельности.
2. Подумай и хорошо осознай, почему ты это будешь делать, что тебя толкает сделать это, для чего это нужно.
3. Оцени и проанализируй возможные пути достижения цели. Постарайся учесть все варианты.
4. Выбери наилучший вариант, взвесив все условия. Обычно самый очевидный вариант не является самым лучшим.
5. Наметь промежуточные этапы предстоящей работы, хотя бы примерно определи время для каждого этапа.
6. Во время реализации плана постоянно контролируй себя и свою деятельность. Корректируй работу с учетом получаемых результатов, т.е. осуществляй и используй обратную связь.
7. По окончании работы проанализируй ее результаты, оцени степень их совпадения с поставленной целью. Учти сделанные ошибки, чтобы избежать их в будущем.

Воспитание собранности.

1. Составить список-распорядок дел на день по минутам. Выполненные дела отмечать словом "ДА" или "галочкой". При этом учитывается не соответствие выполнения распорядка даже по минутам.
2. В случае не выполнения распорядка совместно оговариваются условия наказания, не ущемляющие достоинство (лечь спать на 10-25 мин. раньше, запретить просмотр видеофильма, не пойти в гости, цирк, не дать карманных денег и т.д.).
3. Анализ поведения подростка, почему у него не получилось выполнение намеченного. Выработка дальнейших действий.



Рекомендации для подростков по управлению эмоциями.

1. Полностью избавиться от эмоций неразумно и невозможно. Нет эмоций плохих и нет хороших. Жан-Жак Руссо говорил: "Все страсти хороши, когда мы владем ими, и все дурны когда мы им подчиняемся".

2. Д. Свифт сказал "Отдаваться гневу часто все равно, что мстить самому себе за вину другого". *Возьми эти слова девизом, и ты станешь намного уравновешенней и оптимистичней.*

3. Необходимо условие радостного настроения - хорошие взаимоотношения с людьми. И наоборот: радостное восприятие жизни - залог симпатии и расположения к тебе других. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям. Прав Шекспир: "Напрасно думать, будто резкий тон есть признак прямоты и силы".

4. Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Подавленные чувства все равно вырвутся наружу тем или иным способом или могут стать причиной заболевания. Лучше "отыграй" эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.

5. Если у тебя возникло раздражение или разозленность не борись с ними, а попытайся "отделить" их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления, и ты убедишься, насколько мелка и несерьезна эта причина. Все это способствует угасанию отрицательных эмоций.

6. В отношениях со своими близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации. Это гораздо лучше, чем фальшь и закрытость в общении.



Памятка подростку

Как воспитывать волю

1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.

2. Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.

3. Борись с недостатками путем замены их достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова **Лафонтена**: "Путь, усыпанный цветами никогда не приводит к славе".

4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в **себе другого** - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он - это не ты!

5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.

6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

Воспитание и тренировка воли, собранности, дисциплинированности

Упражнение "Замри". Заведите будильник на 5 минут и в расслабленной позе, сидите в кресле не двигаясь. На первый взгляд легкое упражнение, но оно не так уж легко. Вам понадобится большое усилие воли.

Упражнение "Книга". Дайте себе установку читать интересную книгу 45 минут и ни секундой больше. Следите самостоятельно за временем. Во время чтения нельзя отвлекаться и заниматься посторонним делом.