

## Таблица. В каких ситуациях применять упражнения

Ситуация	Упражнение
Когда долго сидите в статичной позе, например, за компьютером	«Энергезатор», «Ленивые восьмерки для глаз»
Перед тем как писать сочинение, изложение, эссе	«Ленивые восьмерки», «Слон», «Помпа», «Позитивные точки»
Если ученик испытывает сложности с математикой	«Ленивые восьмерки», «Слон», «Сова»
Чтобы улучшить чтение и понимание прочитанного	Выпить воды, сделать «Кнопки мозга», «Перекрестные шаги», «Помпу», «Думающий колпак»
Чтобы объединить работу двух полушарий и улучшить работу в любой сфере деятельности	«Ленивые восьмерки для глаз», «Ленивые восьмерки для письма», «Слон», «Энергезатор»
Если ученик плохо себя ведет, не слушает учителя, нарушает правила поведения. Если ученику сложно общаться	«Сова», «Помпа»
Если ребенок расстроен, не успокаивается после ссоры, драки; у учителя был «тяжелый» урок	«Крюки», «Позитивные точки»