

СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

9 
ТЫСЯЧ
ШАГОВ

8 
1000
ЧАСОВ
СНА

7 
СТАКАНОВ
ВОДЫ

6 
МИНУТ
МЕДИТАЦИИ

5 
ОВОЩЕЙ
/ФРУКТОВ

4 
ПЕРЕРЫВА
НА ОТДЫХ

3 
ПРИЕМА
ПИЩИ

2 
ЧАСА БЕЗ
ТЕЛЕФОНА
ПЕРЕД СНОМ

1 
ЗАНЯТИЕ
СПОРТОМ



Если вы
не умеете
снимать
стресс, не
надевайте
его...

Автор проекта: Яхина Вера, учащаяся 9А класса

Рекомендации по профилактике стресса

(памятка для учащихся)



РЕЛАКСАЦИЯ

Релаксация – это метод, позволяющий избавляться от любого вида стресса и напряжения (физического, психического) частично или полностью.

Релаксация – полезный и легкий метод, которым может овладеть любой желающий, не зависимо от его образования или каких-либо склонностей к психоанализу.

Для успешного применения этого метода необходимо выполнение одного условия – адекватная мотивация.

Суть релаксации – расслабление напряженных мышц, скованных стрессом. Для освоения этой техники потребуется терпение и упорство.



Приобретайте раз в месяц одну полезную привычку. Например, съдайте яблоко перед ужином.



ПРОСТЫЕ СПОСОБЫ ПОНИЗИТЬ СТРЕСС

@HIGHBENEFITS



**ЗАПИШИ ВСЕ САМОЕ
ВАЖНОЕ**



БОЛЬШЕ СМЕЙСЯ



**УДЕЛИ ВНИМАНИЕ
ПИТАНИЮ**



**БУДЬ
БЛАГОДАРЕН**

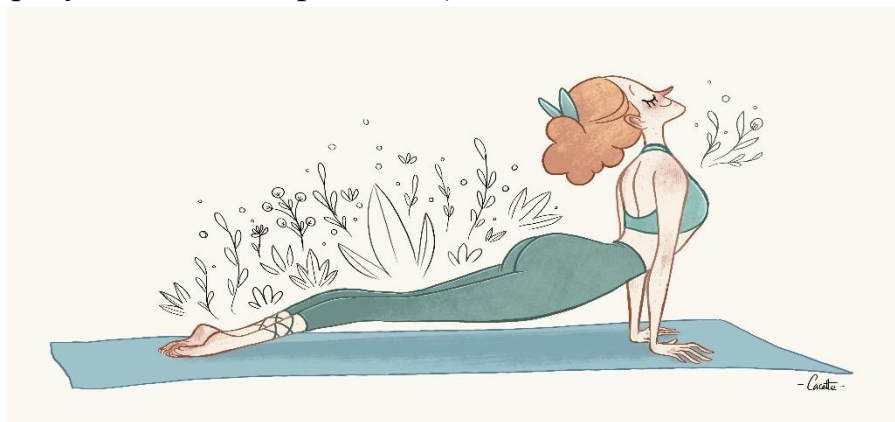


ЗАЙМИСЬ СПОРТОМ



**НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ
"НЕТ"**

Уделять больше внимания двигательной активности (прогулки, занятия фитнесом).



Организовать правильное и сбалансированное питание, прием витаминов.

11 продуктов способные справиться со **СТРЕССОМ**

@foodration



КОНЦЕНТРАЦИЯ

Концентрация от стресса — упражнения на сосредоточение. Выполнять их можно в любом месте, в любое время. Для выполнения этих упражнений от стресса необходимо соблюдение нескольких правил:

- Найдите уединенное место.
- Выберите стул без мягкого сиденья, сядьте на него боком к спинке. Займите удобное положение, в котором вы сможете просидеть в течение некоторого времени неподвижно.
- Руки следует положить на колени, глаза закрыть. Глаза нужно держать закрытыми до окончания выполнения упражнения, чтобы не отвлекала визуальная информация.
- Дышать нужно через нос, спокойно и ровно. Необходимо сосредоточить все внимание на дыхании.

Непосредственно для концентрации можно использовать следующие упражнения:

- ✓ Счет
- ✓ Концентрация на словах

- Когда у меня стресс,
я ем конфеты.
- Ты постоянно их ешь.
- Согласна,
жизнь помотала.



ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вдох-выдох

При таких упражнениях следует знать, что вдох возбуждает, выдох успокаивает. Поэтому при дыхании необходимо соотносить количество вдохов и выдохов в пропорции 1:2. Например, на счет один вдох, на два, три – выдох. Выдох получается медленнее.

Для снятия напряжения достаточно 20 минут такой гимнастики.

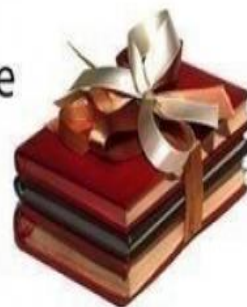


Разгрузить график. Именно излишне напряженный рабочий день является основной причиной стресса. Уберите часть дел или перенесите их решение на другое время. Важно «вычеркнуть» все малозначимое и неважное.

Один подход – одно дело. Запланировав какое-либо дело, не стоит пытаться сделать еще парочку по пути.

Снижение степени стресса

Чтение
68%



Музыка
61%



Чай, кофе
54%



Прогулка
42%



Кроме специальных приемов и методов справиться со стрессом поможет

ОРГАНИЗАЦИЯ СВОЕГО ДНЯ И РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА

В этих целях психологи рекомендуют:

✚ Навести порядок на своем рабочем месте. Выбросить лишние предметы и мусор, разложить все по полочкам и своим местам. Представители психоанализа считают, что, наводя порядок в своем жилище и на рабочем месте, человек наводит порядок в своих мыслях.



Брюшное дыхание от стресса

В этом случае применяют обратный отсчет от десяти до одного.

Вдох осуществляют животом, на выдохе каждый раз произносят «десять». В этот момент необходимо представить, как напряжение покидает тело, начиная с головы, спускается до ступней и переходит в землю.



ИСКУССТВО

Одним из действенных методов для избавления от стресса является искусство.

В практическом применении этот способ представляет собой собственную творческую деятельность, а именно любой человек может самостоятельно, без помощи специалиста, выразить свои чувства при помощи кисти художника или пера поэта, или писателя.

Понятно, что таланты у каждого из нас разные. Кто-то любит музицировать, кого-то успокаивает вязание, кто-то получает удовольствие от резьбы по дереву или от банального мыловарения.



Арт реклакс



Смех



Животные

**Ищите свой набор способов
для снятия стресса
и усталости.**



Самомассаж



Музыка

Танцы



Дыхательные
упражнения

