



**Струны души могут оборваться,
если натянуть их слишком туго.
О. Бальзак**



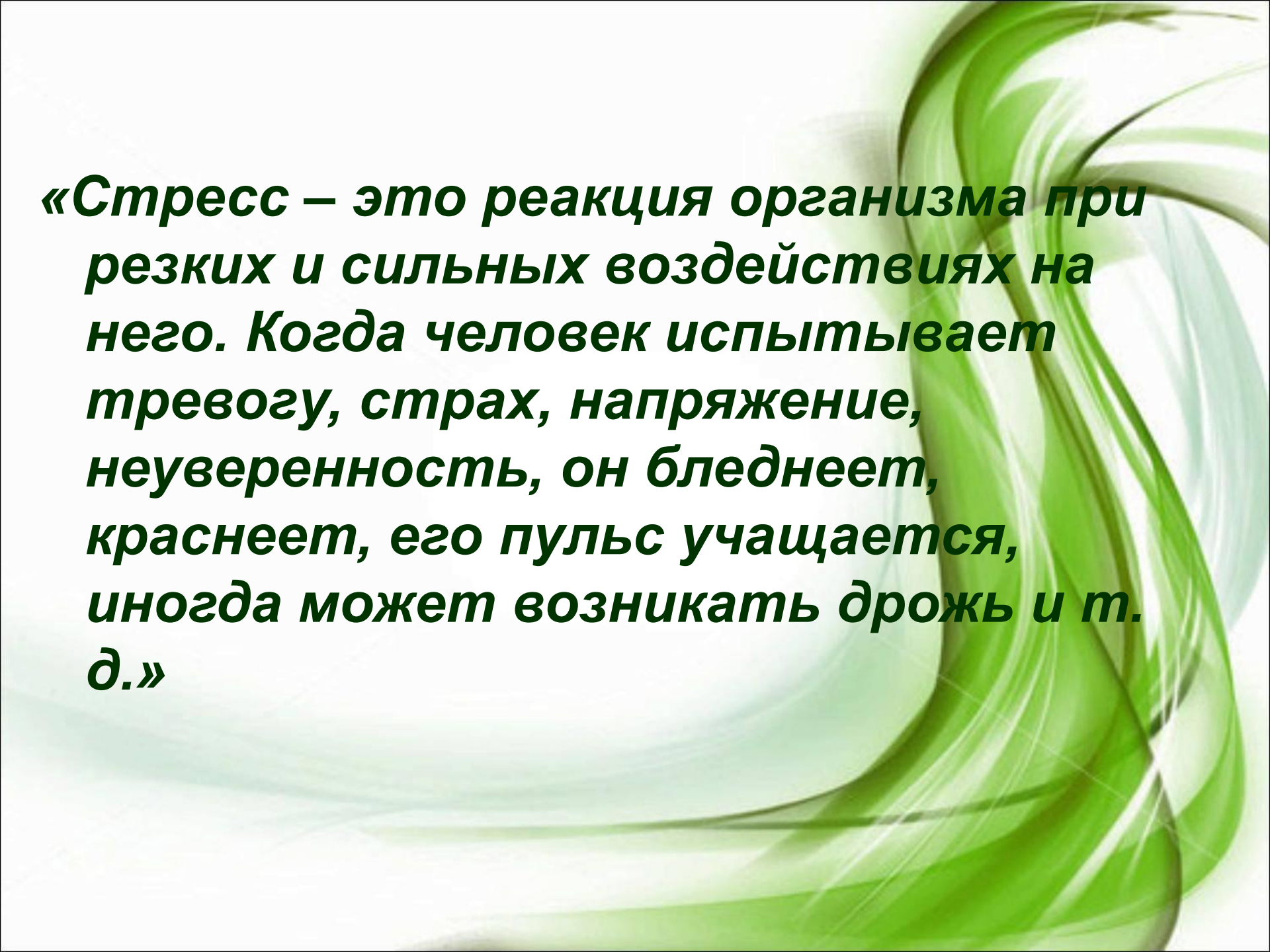
Классный час на тему:
**СТРЕСС И КАК С НИМ
БОРОТЬСЯ**



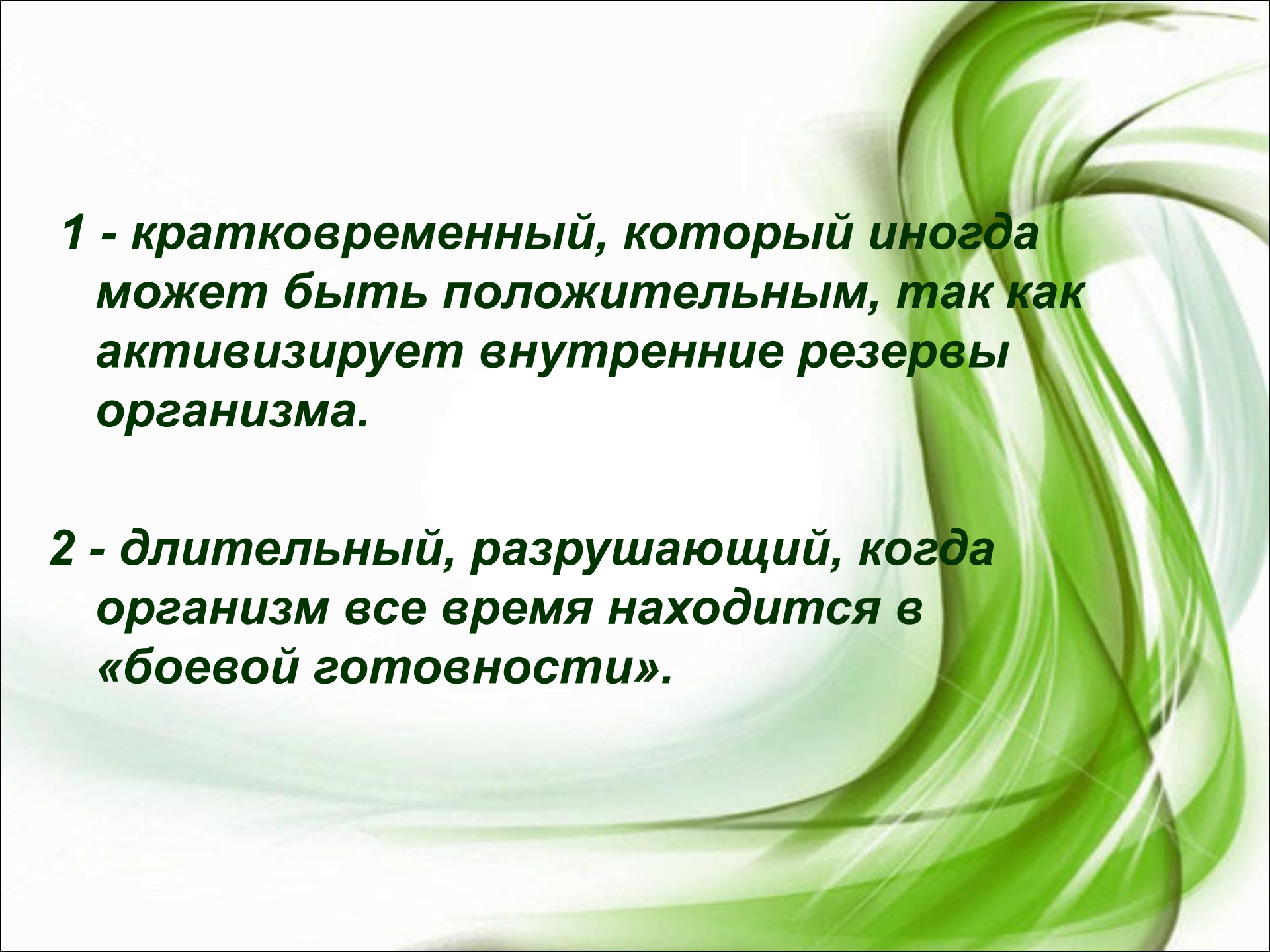
The background of the slide features abstract, flowing green and white shapes that resemble smoke or liquid, creating a sense of movement and depth. The colors transition from light green to white, with darker green accents.

***-Мы постараемся ответить на
вопрос: что такое стресс?***

***- Освоим несколько нехитрых
способов его преодоления.***

The background of the slide features abstract, flowing, organic shapes in various shades of green and white, creating a sense of movement and depth. The text is overlaid on the left side of this background.

«Стресс – это реакция организма при резких и сильных воздействиях на него. Когда человек испытывает тревогу, страх, напряжение, неуверенность, он бледнеет, краснеет, его пульс учащается, иногда может возникнуть дрожь и т. д.»

The background of the slide features abstract, flowing, organic shapes in various shades of green and white, creating a sense of movement and energy. The shapes are layered and translucent, giving a 3D effect.

1 - кратковременный, который иногда может быть положительным, так как активизирует внутренние резервы организма.

2 - длительный, разрушающий, когда организм все время находится в «боевой готовности».



Самые "антистрессовые" продукты

Твердый сыр



Шоколад

Овсянка



Перец чили



Семечки подсолнечника

Бананы



Лосось



И СТРЕСС СНЯЛА



И МЯСО ОТБИЛА



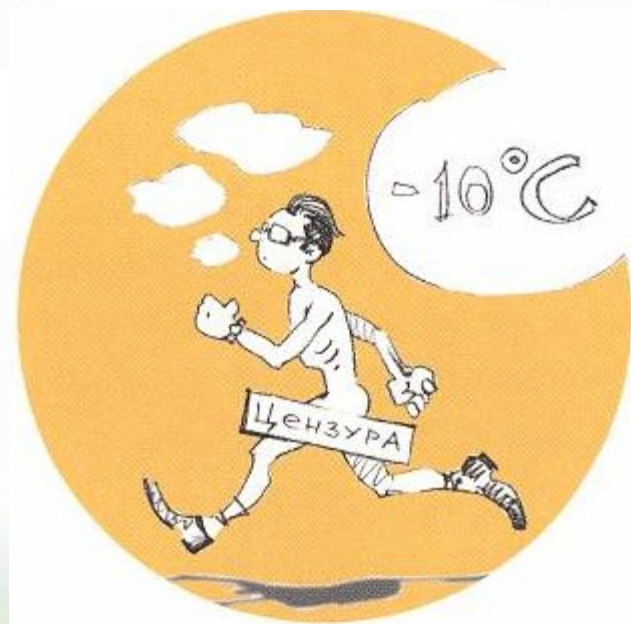
ЛИСТ ГНЕВА

**В СЛУЧАЕ ПРИПАДКА ЯРОСТИ
СКОНИКАТЬ
И ШВАРНУТЬ
В УГОЛ**

В некоторых американских офисах в качестве способа борьбы со стрессом сотрудники после обеда в течении получаса могут просто... поспать.



Зимой в университетах Гарварда и Принстона этот способ снятия стресса очень популярен: студенты раздеваются и бегают на морозе.



Для снятия нервно-психического напряжения используют следующие способы:

- Релаксация – напряжение – релаксация и т.д.
- спортивные занятия
- контрастный душ
- пальчиковое рисование
- скомкать, порвать и выбросить газету, закрасить разворот газеты
- громко спеть любимую песню
- потанцевать под музыку
- смотреть на горящую свечу
- вдохнуть глубоко 10 раз
- погулять в лесу, покричать
- посчитать зубы языком с внутренней стороны.

УВЛЕЧЕНИЕ: Давайте увлекаться вместе!

- ☐ Рукоделие.
- ☐ Бассейн.
- ☐ Театр.
- ☐ Прогулки по лесу.
- ☐ Увлечение фотографией.
- ☐ Йога.
- ☐ Интересная передача по TV.
- ☐ Катание на лошади.
- ☐ Кулинария.
- ☐ Красота.
- ☐ Да все что хочешь! ☺
- ☐ Радуйся жизни и радуйте других!!! ☺))))))



**ВСЕМ ОТЛИЧНОГО
НАСТРОЕНИЯ!**

