

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ:

ПАМЯТКА

- Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т. д.
- Спортивные занятия.
- Контрастный душ.
- Стирка белья.
- Мытье посуды.
- Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски).
- Скомкать газету и выбросить ее.
- Соревнование: свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше.
- Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- Слепить из газеты свое настроение.
- Закрасить газетный разворот.
- Громко спеть любимую песню.
- Покричать то громко, то тихо.
- Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- Смотреть на горящую свечу.
- Вдохнуть глубоко до 10 раз.
- Погулять в лесу, покричать.
- Посчитать зубы языком с внутренней стороны.



Наш сайт: институтвоспитания.рф

 @institut_vospitaniya

 @institut_vospitaniya

#институтвоспитания #институт_рекомендует

#памяткипедагогам #памяткиродителям

#открытыеурокирф

