

МБОУ «Центр образования №9»

## СОВЕТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <b>9</b> <br>ТЫСЯЧ<br>ШАГОВ     | <b>8</b> <br>1000<br>ЧАСОВ<br>СНА               | <b>7</b> <br>СТАКАНОВ<br>ВОДЫ     |
| <b>6</b> <br>МИНУТ<br>МЕДИТАЦИИ | <b>5</b> <br>ОВОЩЕЙ<br>/ФРУКТОВ                 | <b>4</b> <br>ПЕРЕРЫВА<br>НА ОТДЫХ |
| <b>3</b> <br>ПРИЕМА<br>ПИЩИ     | <b>2</b> <br>ЧАСА БЕЗ<br>ТЕЛЕФОНА<br>ПЕРЕД СНОМ | <b>1</b> <br>ЗАНЯТИЕ<br>СПОРТОМ   |

# Рекомендации по профилактике стресса

(памятка для учащихся)



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

Автор проекта: Яхина Вера, учащаяся 9А класса



## 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



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.

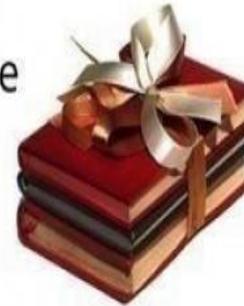


✚ Разгрузить график. Именно излишне напряженный рабочий день является основной причиной стресса. Уберите часть дел или перенесите их решение на другое время. Важно «вычеркнуть» все малозначимое и неважное.

✚ 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.

**7 СПОСОБОВ БЫСТРО**

СДЕЛАЙТЕ САМОМАССАЖ ЛИЦА  
@1000\_IDEY

РАСКРАШИВАЙТЕ КАРТИНКИ

СДЕЛАЙТЕ УБОРКУ

СЪЕШЬТЕ БАНАН

РАСЧЕШИТЕ ВОЛОСЫ (В ТЕЧЕНИЕ 10 МИН)

ПОТРИТЕ ЛАДОНИ ДРУГ ОТ ДРУГА

ПОХОДИТЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ

**СНЯТЬ СТРЕСС**

## **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 реклак



Смех



Животные

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

Самомассаж



Музыка

Танцы



Дыхательные упражнения

