|  |
| --- |
| ***Поради психолога вчителям***  Щоб зменшити ймовірність виникнення стресів, необхідно:   * Правильно харчуватися: більше їсти натуральних продуктів: овочів, фруктів, зменшити споживання солі. Обов'язково снідати та впродовж дня харчуватися рівномірно. * Бувати надворі, гуляти, сидіти в парку, бігати,зайнятись аеробікою. * З'їсти морозиво – там є компонент, який покращує настрій. * Скуштувати банан або шоколад: у них є серотонін – гормон щастя. * Постійні вправи на релаксацію знижують напруженняв стресових ситуаціях. * Необхідно слухати спокійну музику. * Робити те, що подобається. Хобі – те, що треба. Зціленняне втому, що ви робите, а як ви до цього ставитеся. * Аби запобігти розчаруванню, невдачам, не треба братисяза непосильні завдання. * Не зловживати кавою, алкоголем. * Носити одяг бажано синього та зеленого кольорів – вони заспокоюють. * Зі стресом можна впоратися, треба лише мати бажання та трохи вільного часу лише для себе. * Постійно концентруватися на світлих сторонах життя та подіях – це  збереже здоров'я та сприятиме успіху. * Справжнє фізичне та психічне здоров' я полягає не в тому, щоб відповідати чиїмсь нормам та стандартам, а в тому, щоб прийтидо згоди з самим собою. |