|  |
| --- |
| ***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.
 |