


Угадай эмоцию

Вечер. В доме тихо-тихо, только тикают часы. Гном сидит на кресле, дремлет, а вокруг витают сны...

Спокойствие



Занятие «В гостях у Спокойствия»

A cartoon illustration of a man with spiky orange hair, a large nose, and a friendly expression. He is wearing a green short-sleeved shirt under white overalls with a red circular patch on the chest, and orange shoes. He is sitting in a large, yellow, tufted armchair. The background consists of a wall with a repeating floral pattern in shades of brown and pink. A speech bubble originates from the man's mouth, containing the text "Спокойствие, только спокойствие!".

Спокойствие,
только спокойствие!

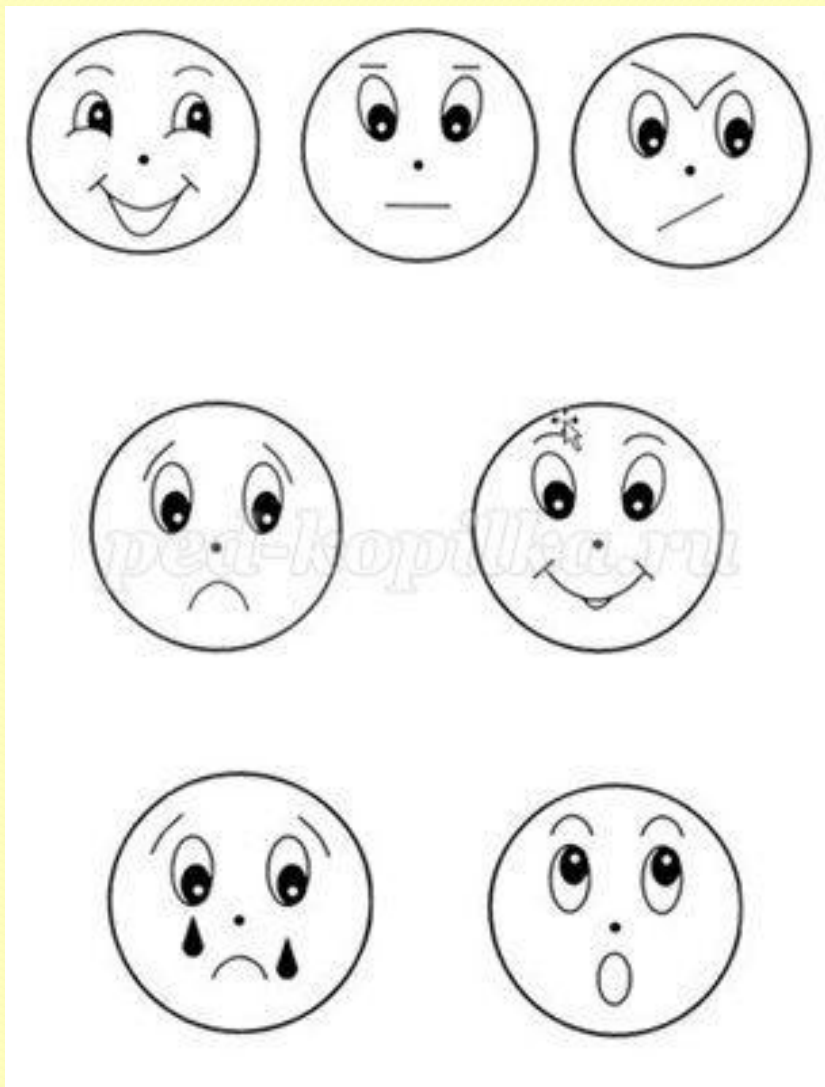
Покажи на какой картинке изображено спокойствие?



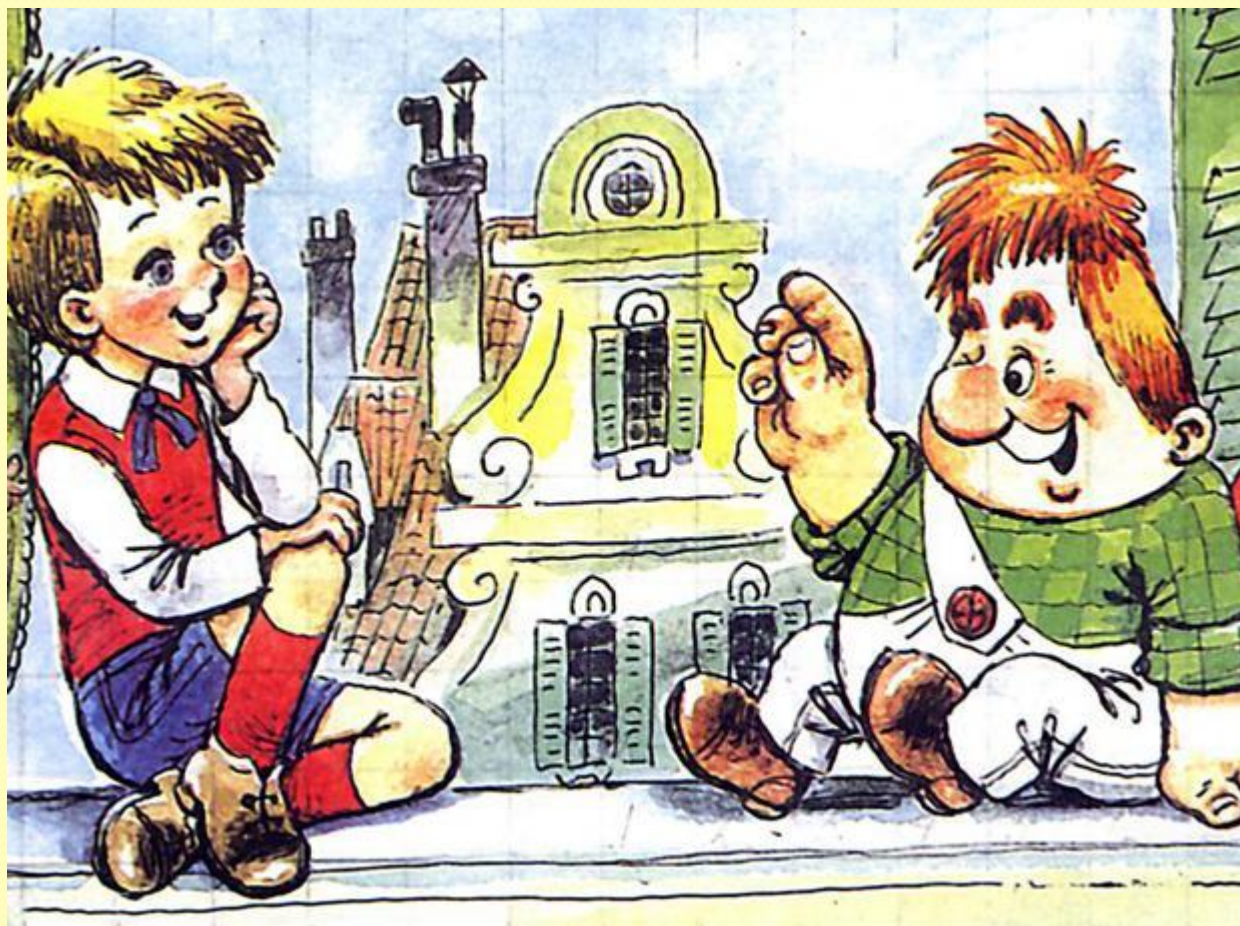
Спокойные моменты



Разукрась цветным карандашом портрет Спокойствия



Мой друг, Спокойствие.



Чем помогает нам Спокойствие?

**Счастливая жизнь
начинается со
спокойствия ума**

- *Сосредоточиться*
- *Уснуть*
- *Не спешить*
- *Хорошо выполнять задание*
- *Когда тебе плохо — прислушайся к природе.*



Как быстро успокоиться?

Дыхание – 1) вдох на 2 счета, выдох на 4 счета

2) Вдох на 2 счета, задержка дыхания на 2 счета, выдох на 2 счета

Таппинг — медленно и ритмично постукивайте поочередно левой и правой рукой либо по бедрам, либо по средней части плеча, скрещивая руки на груди. Только не нужно постукивать обеими руками одновременно — важно делать это по очереди и очень медленно

Лимоны

Как говорят ученые, лимоны творят чудеса. Вдыхание аромата лимона в течение 15 минут успокаивает и нормализует сердцебиение и давление. В одном из исследований добровольцы активно вдыхали аромат лимона в течение 30 секунд, затем 30 секунд отдыхали, и так на протяжении 15 минут. И самочувствие их улучшилось.

Рисование Спокойствия.

Возьми карандаши и нарисуй дом Спокойствия так, как ты его себе представляешь!

