КОПИЛКА ЗДОРОВЬЯ

Для организаторов образовательного процесса

ФОРМУЛА ОРТОБИОЗА (В.М.Шепель)

- Рекреация
- Релаксация
- Катарсис

РЕКРЕАЦИЯ

- **Рекреация-**

Восстановление физических сил организма, двигательная активность

- Зарядка
- Прогулка
- Водные процедуры
- Ходьба
- Бег
- Занятия в спортзале
- Занятия в бассейне
- Подвижные игры
- Здоровый сон
- Секс

РЕЛАКСАЦИЯ

- Релаксация- мышечное расслабление, психоразгрузка

- Здоровый сон
- Медитация
- Упражнение на расслабление
- Тренинг
- Аутотренинг
- Массаж
- Секс
- СПА-процедуры

КАТАРСИС

КАТАРСИС = духовное очищение, обращение к социа

- Чтение литературы
- Общение
- Встречи с другом, долго отсутствующим человеком
- Приход в храм
- Молитва
- Музтерапия
- Пение
- Декламация текстов
- Встреча с искусством и его представителями
- Приятные воспоминания
- Посещение очагов культуры
- Новые впечатления
- Экскурсии
- Общение с детьми

НАШИ СОВЕТЫ

- НИКОГДА НЕ СПОРЬТЕ (без особого смысла)!
- НИКОГДА НЕ СПЕШИТЕ (без угрозы для вашей жизни)!
- НИКОГДА НЕ ТЕРЯЙТЕ НАДЕЖДУ НА ЛУЧШЕЕ!
- НИКОГДА НЕ ЗАВИДУЙТЕ!
- НИКОГДА НЕ ГОВОРИТЕ НИКОГДА!