

Урок биологии

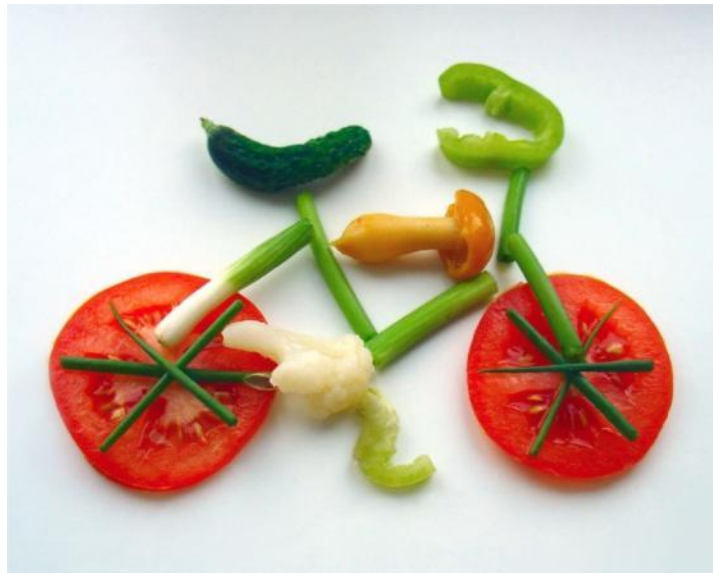


ПсихоГигиена

Мы будем:

- систематизировать знания об уходе за собой,**
- учиться работать в команде,**
- узнаем про психогигиену,**
- освоим некоторые умения из этой области.**

*Гигиена –
«целебный, приносящий
здоровье»*







Личная гигиена



*Болезнетворные бактерии – разносчики
болезней*



Психогигиена





Позитивное мышление



Позитивное мышление

- **"Темные" мысли:**

- я плохой
- я не умею
- я боюсь
- я не справился
- меня обидели

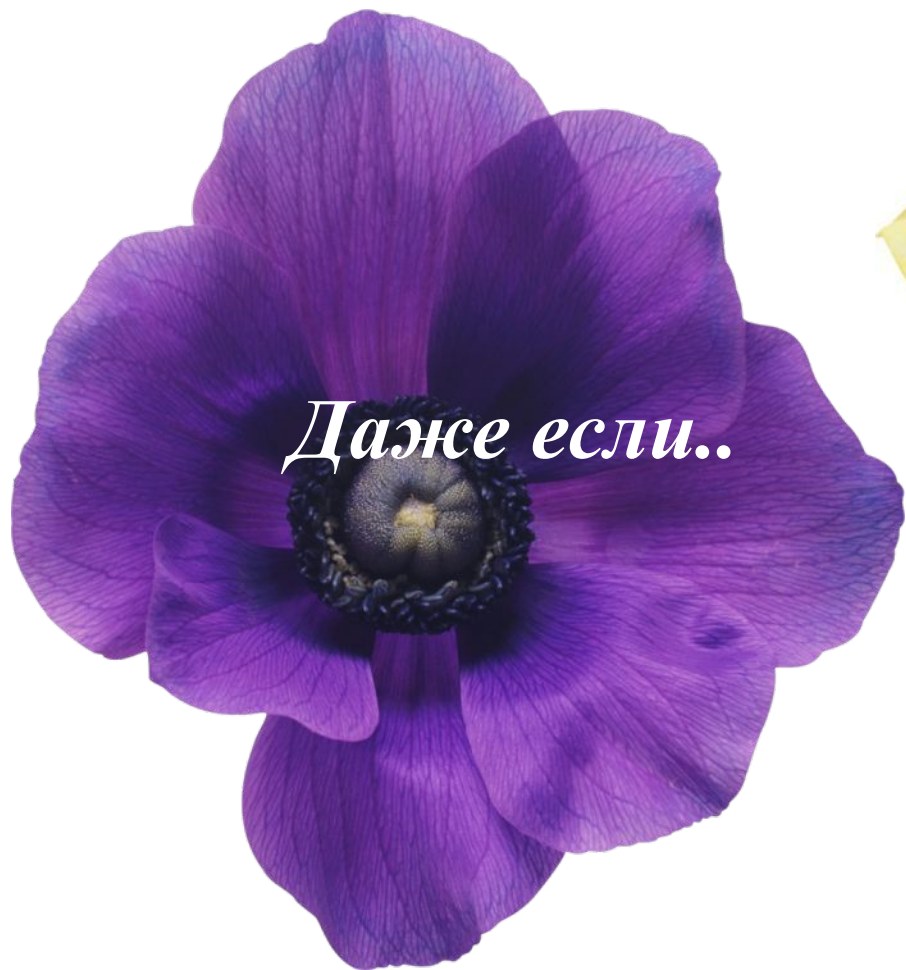
- **"Светлые" мысли:**

- я справляюсь
- я научусь
- все будет хорошо
- я не буду бояться

Выбираем мысли как цветы

Воля человека свободна
человек сам выбирает мысли





Даже если..



В любом случае..

Снимаем напряжение



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

