



**Как  
предупредить  
или о здоровом  
стресс  
образе жизни**



**Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.**

**Физические**

**Эмоциональны**

**е**

**Поведенчески**

**е**

**Проявлени  
я стресса**

# Стрессовые ситуации:

- ✓ неорганизованность и нехватка времени для выполнения каких – то дел, спешка;
- ✓ конфликт с окружающими нас людьми;
- ✓ чувство перегруженности;
- ✓ постоянное оценивание со стороны различных людей;
- ✓ отсутствие эмоциональной разрядки,
- ✓ большое количество работы в течение рабочего дня и др.



# Упражнения на избавление от отрицательной энергии, способности контролировать ситуации:

- .Упражнение «Психоэнергетический зонтик»
- .Упражнение «Настроение»
- .Упражнение «Пресс»

# Упражнения на снятие психомышечного напряжения, на уверенность

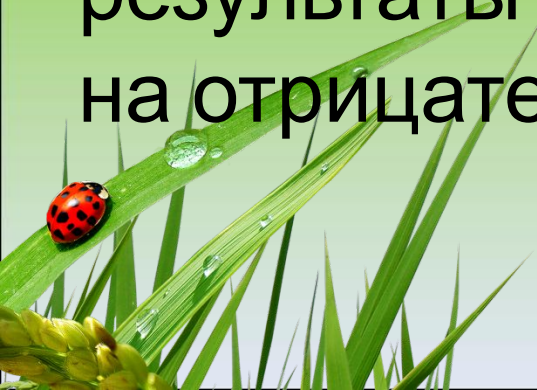
- .Упражнение «Гора с плеч»
- .Упражнение «Замок»
- .Упражнение «Пальцы веером»

Упражнения – настрои  
Звуковая гимнастика



## Ослабить стресс можно, если:

- ✓ Не прекращать самообразования, совершенствовать свои учебные навыки.
- ✓ Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.
- ✓ Быть в курсе новых идей.
- ✓ В каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное.
- ✓ Представлять себе положительные результаты происходящего, не закливаясь на отрицательных.



**Большая мудрость содержится  
в изречении:**

**«Господи, дай мне силы  
изменить то, что я могу  
изменить, терпение —  
принять то, что я не могу  
изменить, и ум —  
отличать одно от  
другого»**







**Как жить  
сегодня, чтобы  
увидеть завтра?**

*о здоровом образе жизни*