



Раскраски антистресс

ЦЕЛЬ РАБОТЫ - Узнать причины популярности данного вида творчества и убедиться что действительно раскраски помогают снять напряжение?.

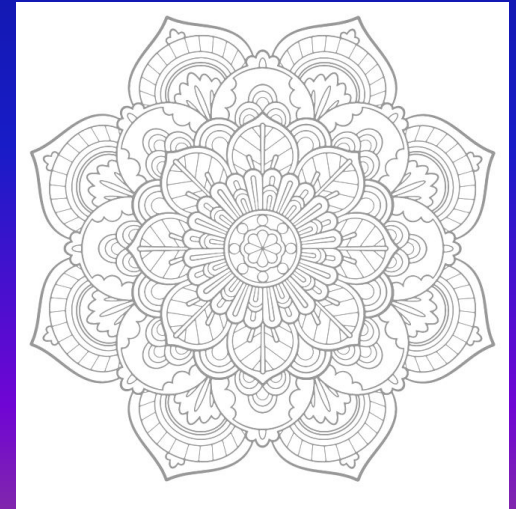
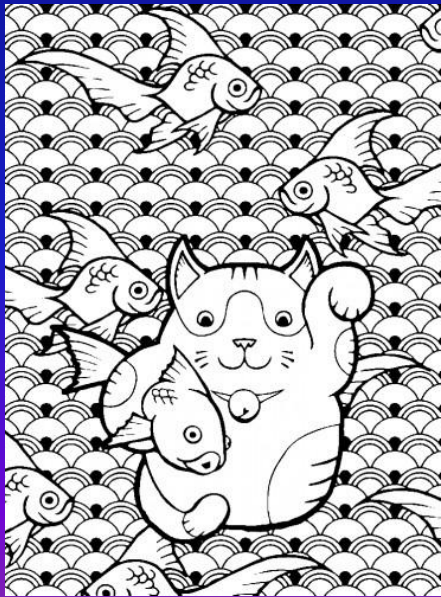
Объект исследования -раскраски
антистресс

Что такое раскраски антистресс

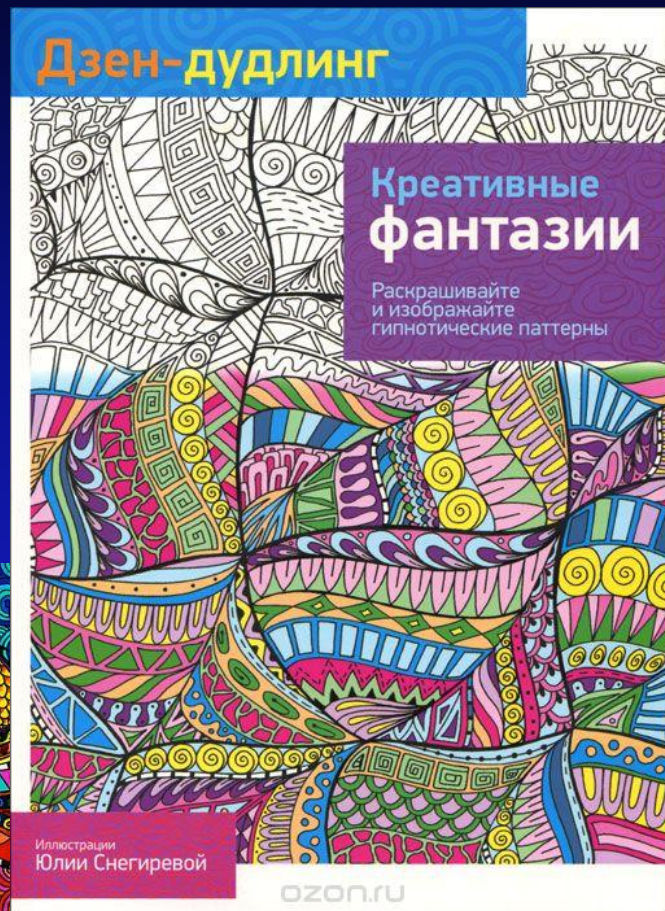
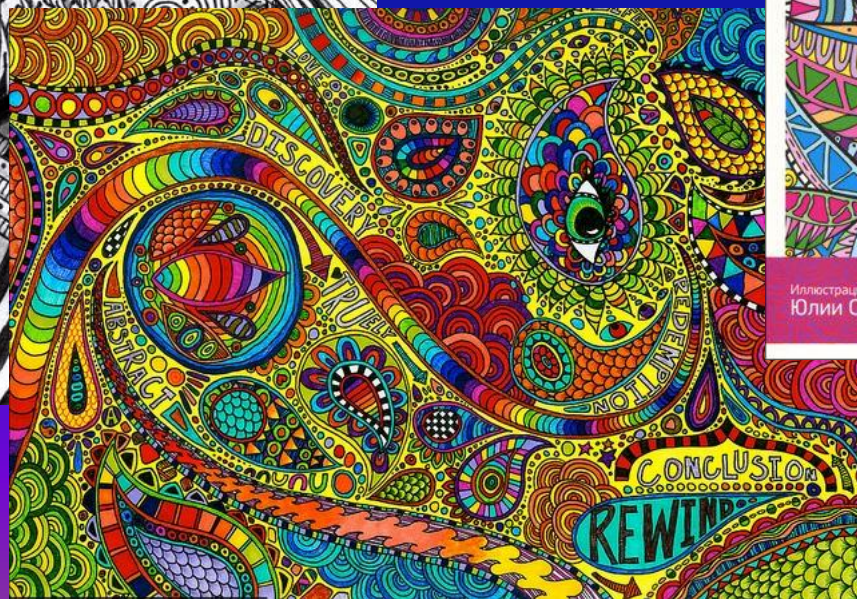
Раскраски для взрослых нужны для снятия напряжения. Данный вид творчества дает антистрессовый эффект и включает творческие способности. В отличие от детских раскрасок, рисунки для взрослых не сопровождаются рекомендациями по выбору цветовой гаммы, что дает большой простор для фантазии.

Какие виды раскрасок

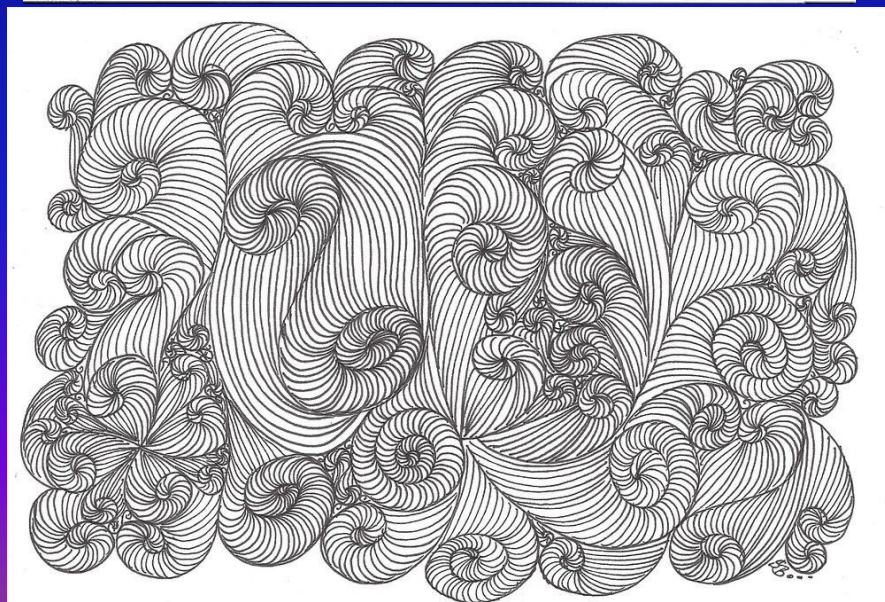
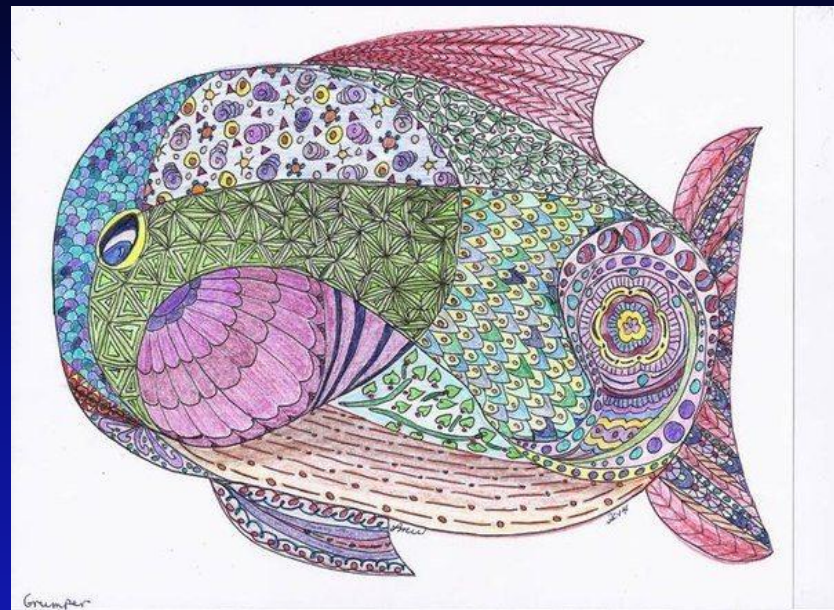
гистресс бив



Дудлинг



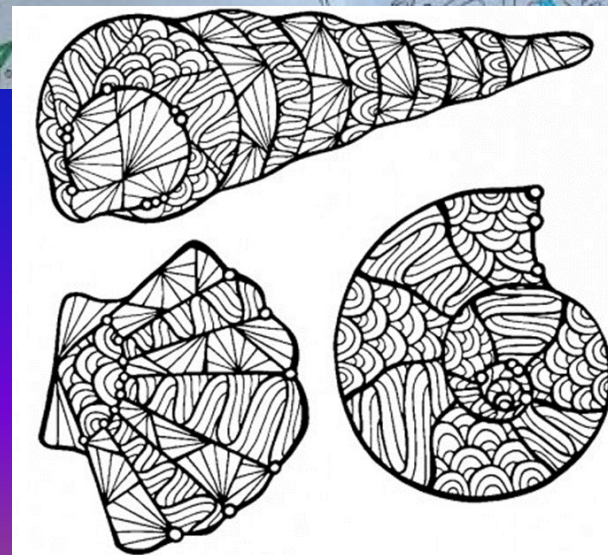
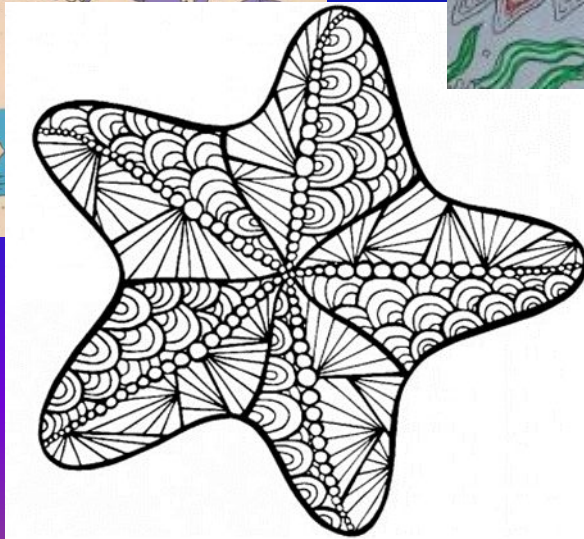
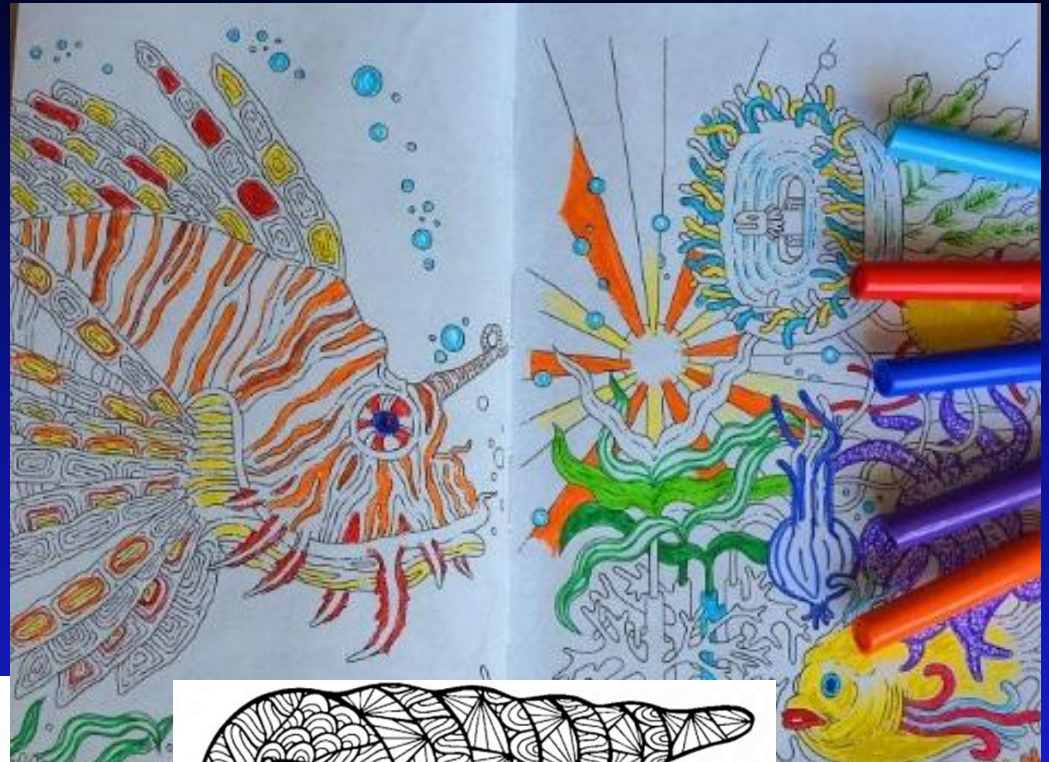
Зентангл



Манда́ла



Моретерапия



Кототерапия



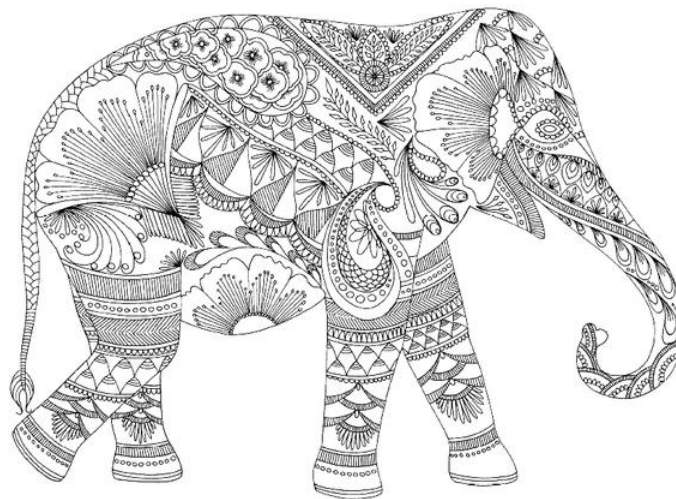
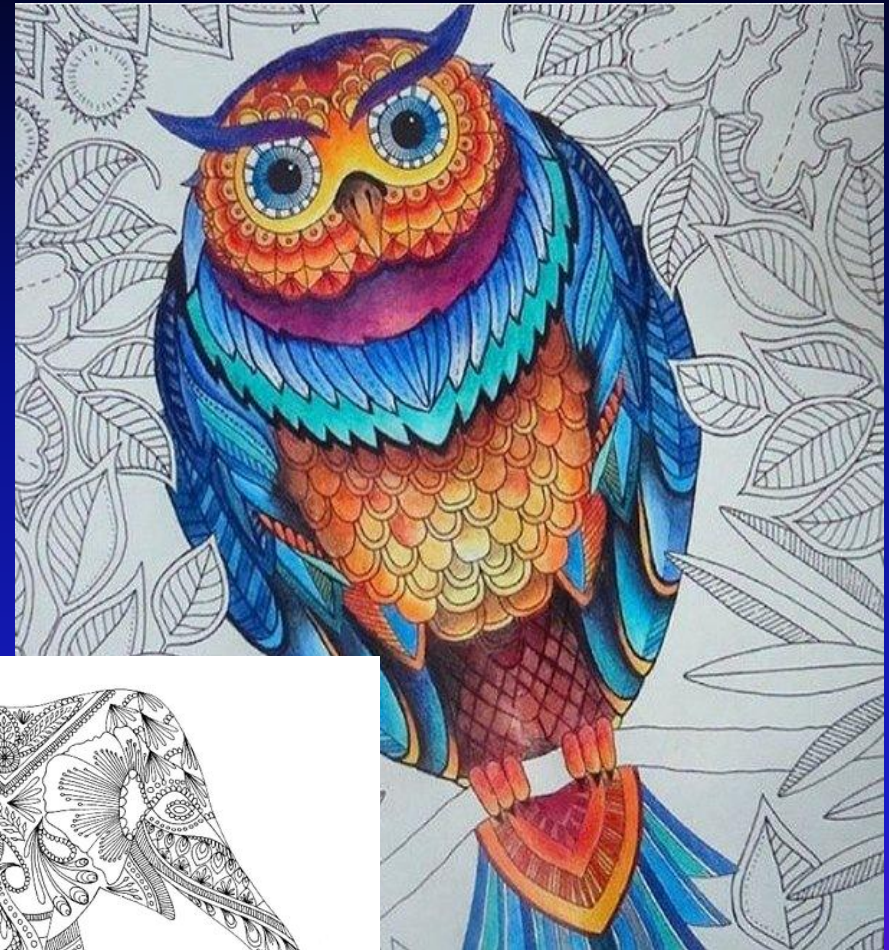
КОТОТЕРАПИЯ



РАСКРАСКА-АНТИСТРЕСС
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ



Антистресс животные



1 вопрос

**Знаете ли вы что
такое раскраски антистесс?**

Да- 22

Нет-8

2 вопрос

**Какие виды раскрасок
антистресс вы знаете?**

**Ответы : 2-3 вида каждый из
ответивших.**

3 вопрос

**Как вы считаете помогают ли
раскраски снимать стресс?**

20-да

10- не уверены.

Работы одноклассников





Конечно раскраски антистресс не могут считаться полноценной терапией от усталости и стресса, но безусловно являются прекрасным способом расслабления, медитации, релакса и вхождения в свободное от стресса пространство.

**Спасибо за
внимание !**