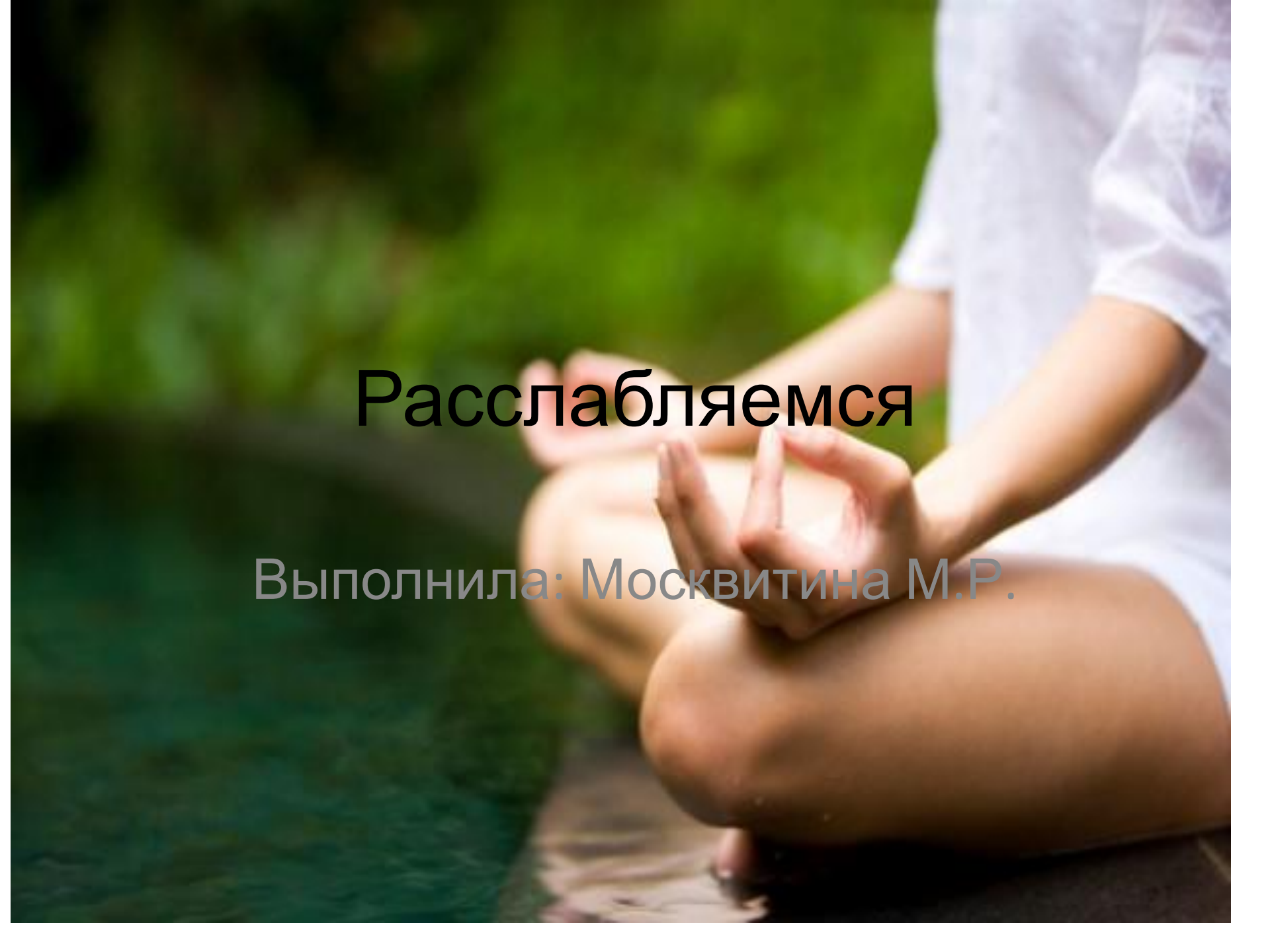


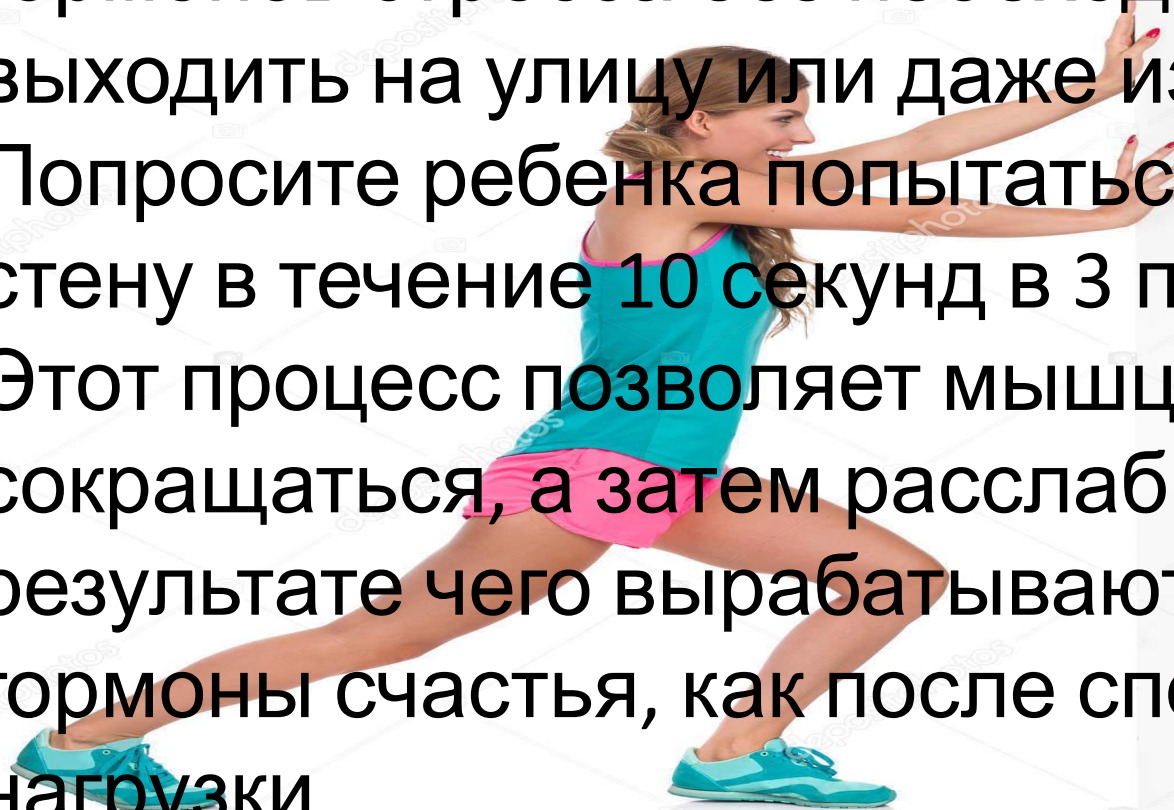
A person wearing a white short-sleeved shirt is sitting in a lotus position on a dark, reflective surface. Their hands are held in a mudra (prayer position) with the thumbs and index fingers touching. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting with foliage. The text "Расслабляемся" is overlaid in the center.

Расслабляемся

Выполнила: Москвитина М.Р.

Толкай стену.

- Этот приём помогает избавиться от гормонов стресса без необходимости выходить на улицу или даже из комнаты. Попросите ребенка попытаться толкать стену в течение 10 секунд в 3 приема. Этот процесс позволяет мышцам сокращаться, а затем расслабиться, в результате чего вырабатываются гормоны счастья, как после спортивной нагрузки.



Музыка.

- Музыка способна влиять на настроение, сон, уровень стресса и тревоги. Экспериментируйте со стилями, следите за эффектом.



Задуваем свечу.



Мыльные пузыри.



Дневник Благодарности

An open notebook with a pen resting on it. The text 'Я сегодня благодарю...' is written on the left page, and 'ДНЕВНИК БЛАГОДАРНОСТИ' is written on the right page.

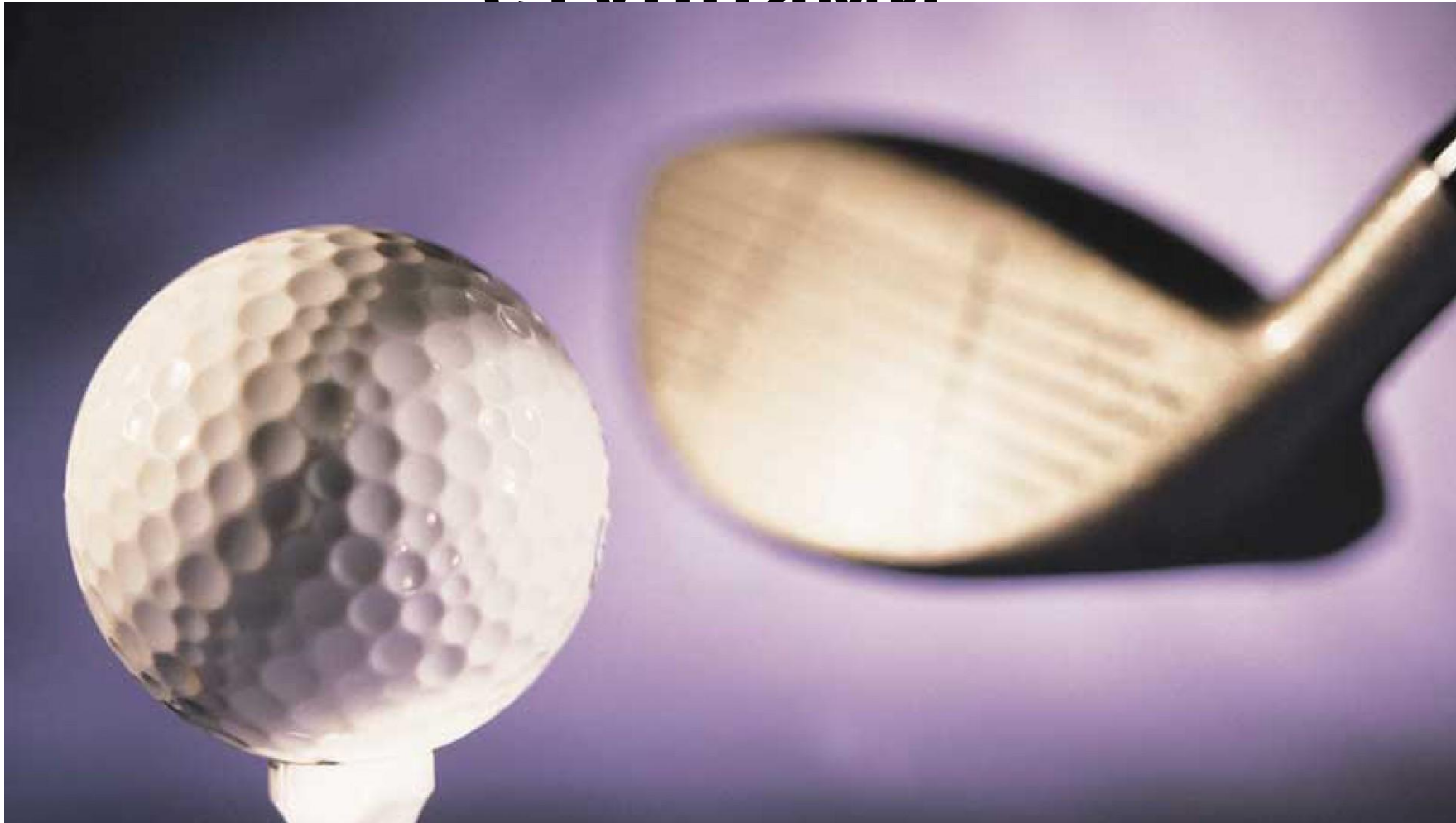
Я сегодня благодарю...

ДНЕВНИК
БЛАГОДАРНОСТИ

Теннисный мяч на спине.



Мяч для гольфа под ступнями



Соленое тесто



Браслет своими руками.



Спасибо за внимание!

