

---

Действуй и победи стресс!

---

---

**Стресс** – состояние, возникающее при  
действии чрезвычайных  
раздражителей и приводящее  
к напряжению организма.

---



---

- **Дыхательные упражнения**

Если необходимо снять острое напряжение, можно сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20- 30 секунд.

«Дыхание уступами» - три-четыре коротких выдоха подряд, потом столько же коротких вдохов. Благодаря этому разбивается поток импульсов, идущих в мозг при глубоком вдохе, что очень важно при стрессе.

---

---

**Физические упражнения** - выполняемые с умеренной интенсивностью (прогулки, пешие походы, бег и плавание, аэробика, подвижные и спортивные игры, направленные на развитие координации).

Именно под влиянием таких упражнений в организме растет количество свободной энергии.

Соответственно увеличивается мощность всех резервов организма, повышается его устойчивость к различным стрессорным воздействиям.

---

---

**Упражнения мимических мышц,**  
**снижающие напряжение мышц лица:**

1 - надуть щеки, затем постепенно выпускать воздух через плотно сжатые губы;

2 - поочередно надувать то одну, то другую щеку

---

---

В режиме дня выдели время

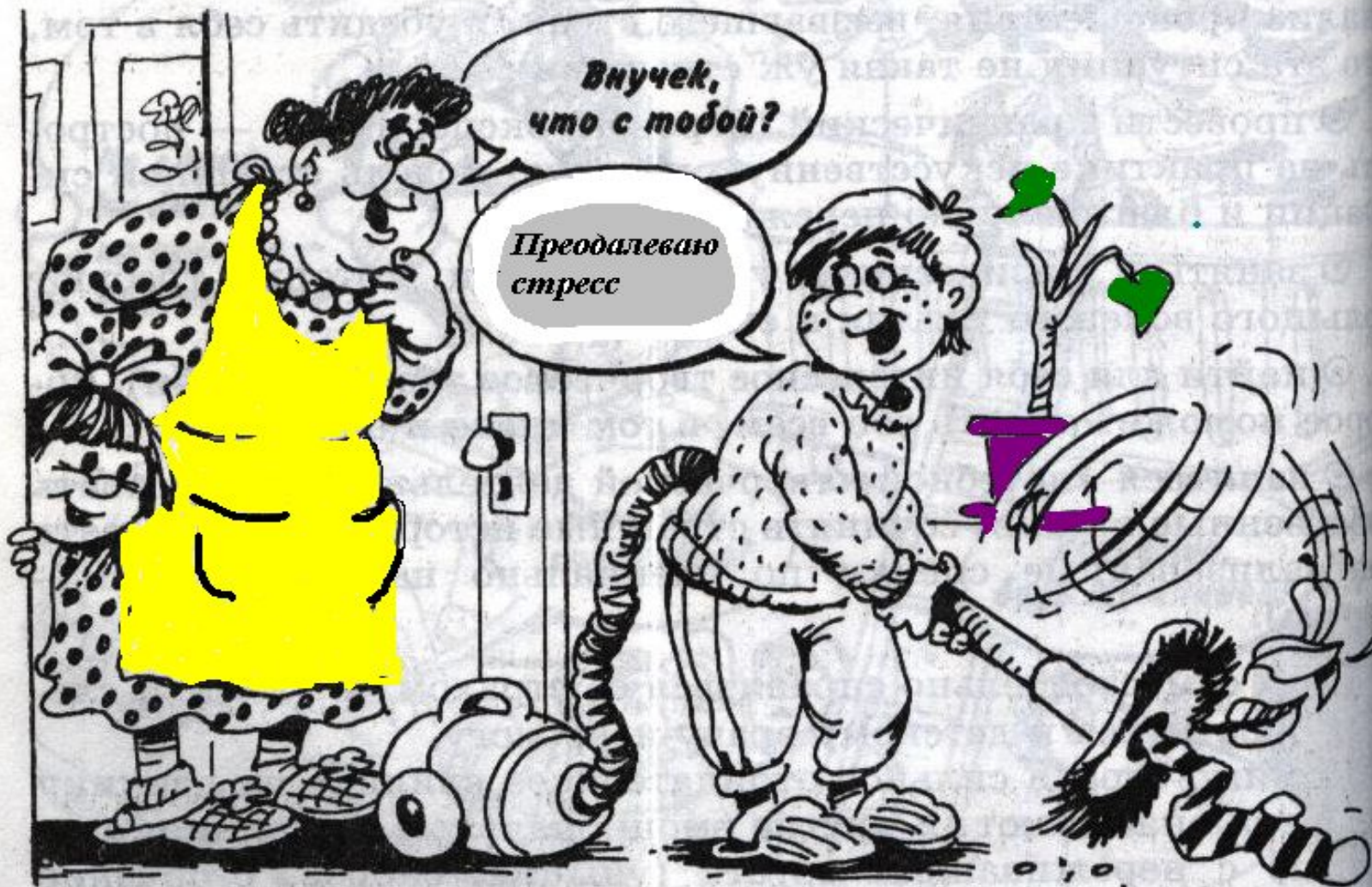
на учебу - 8 часов,

на отдых – 8 часов,

на сон - 8 часов.

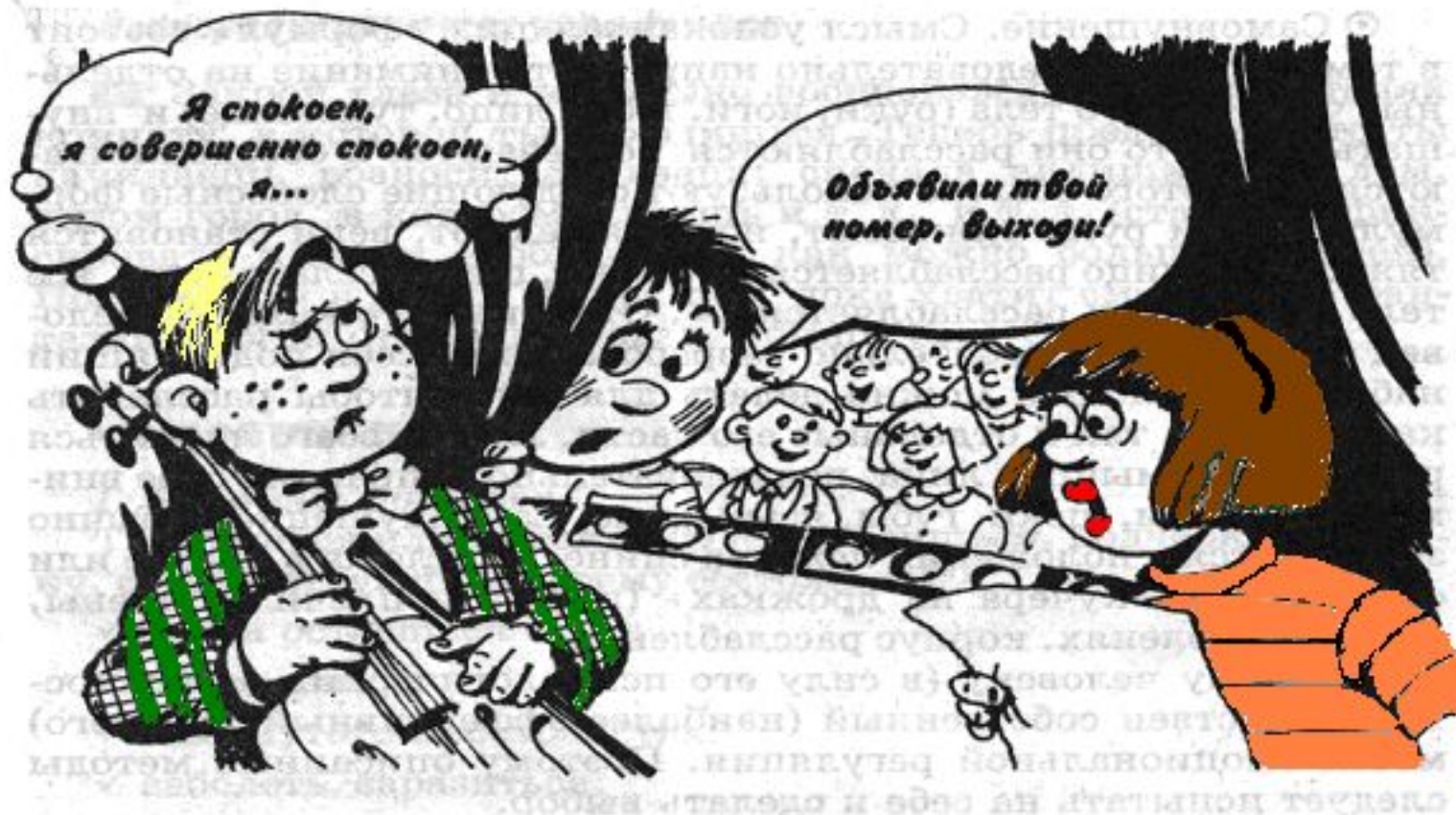
---







# *Используй приемы самовнушения*



---

*Каждый человек может  
научиться выходить из  
стрессового состояния  
самостоятельно!*

**Слушайте свой организм,  
действуйте и у Вас все  
получится!**

---

---

**ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!**

---