
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;

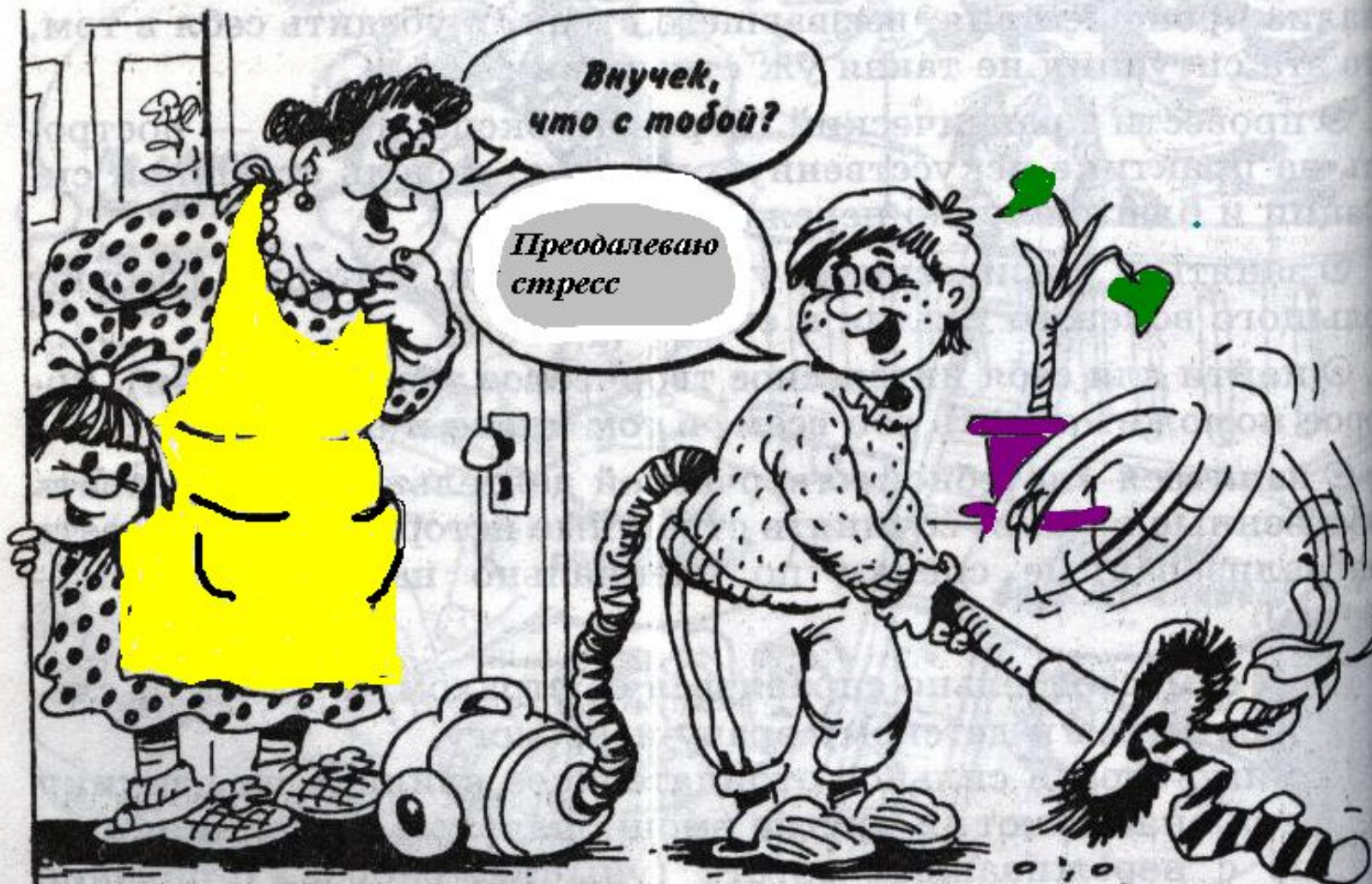
2 - поочередно надувать то одну, то другую щеку

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!
