

# Час общения



3В класс



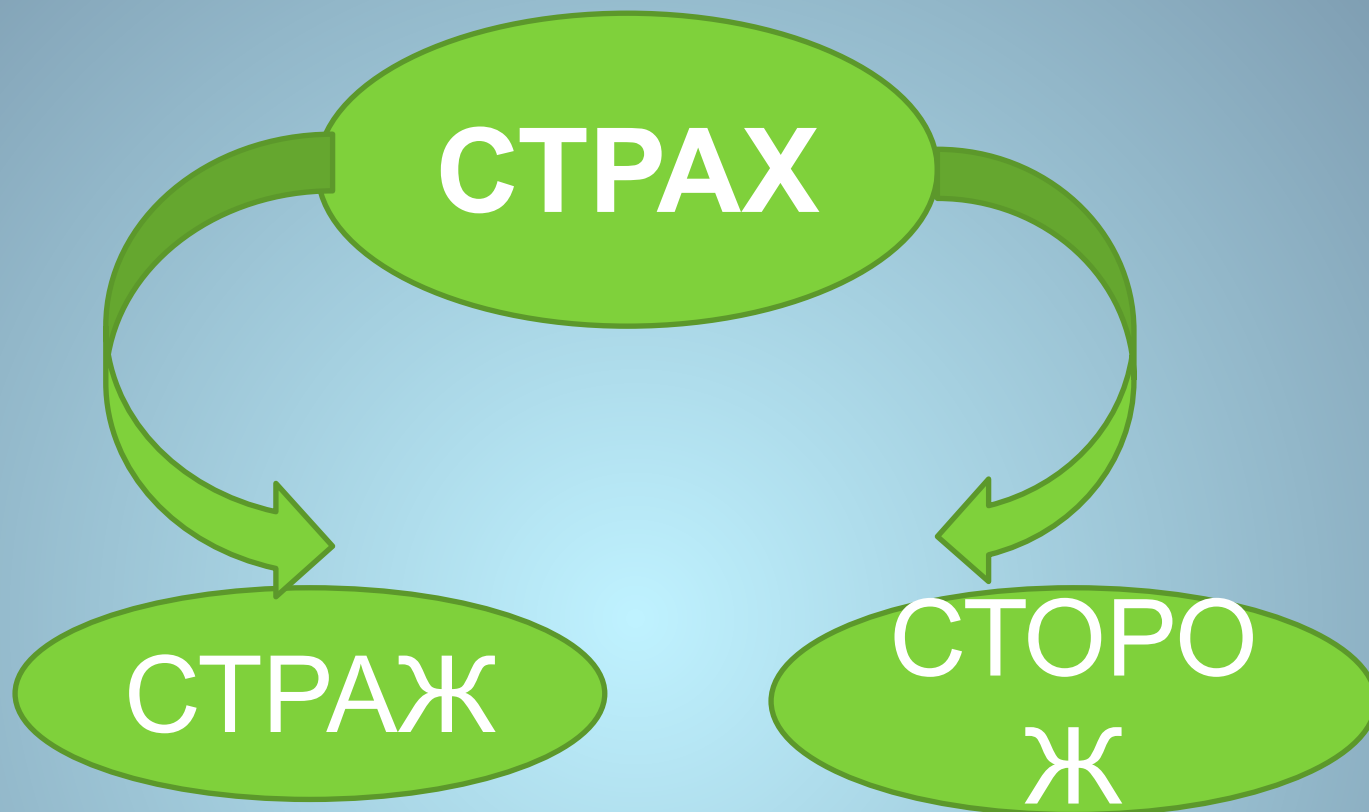






**Что такое страх?  
Сторож или враг?**







# СТРАХ

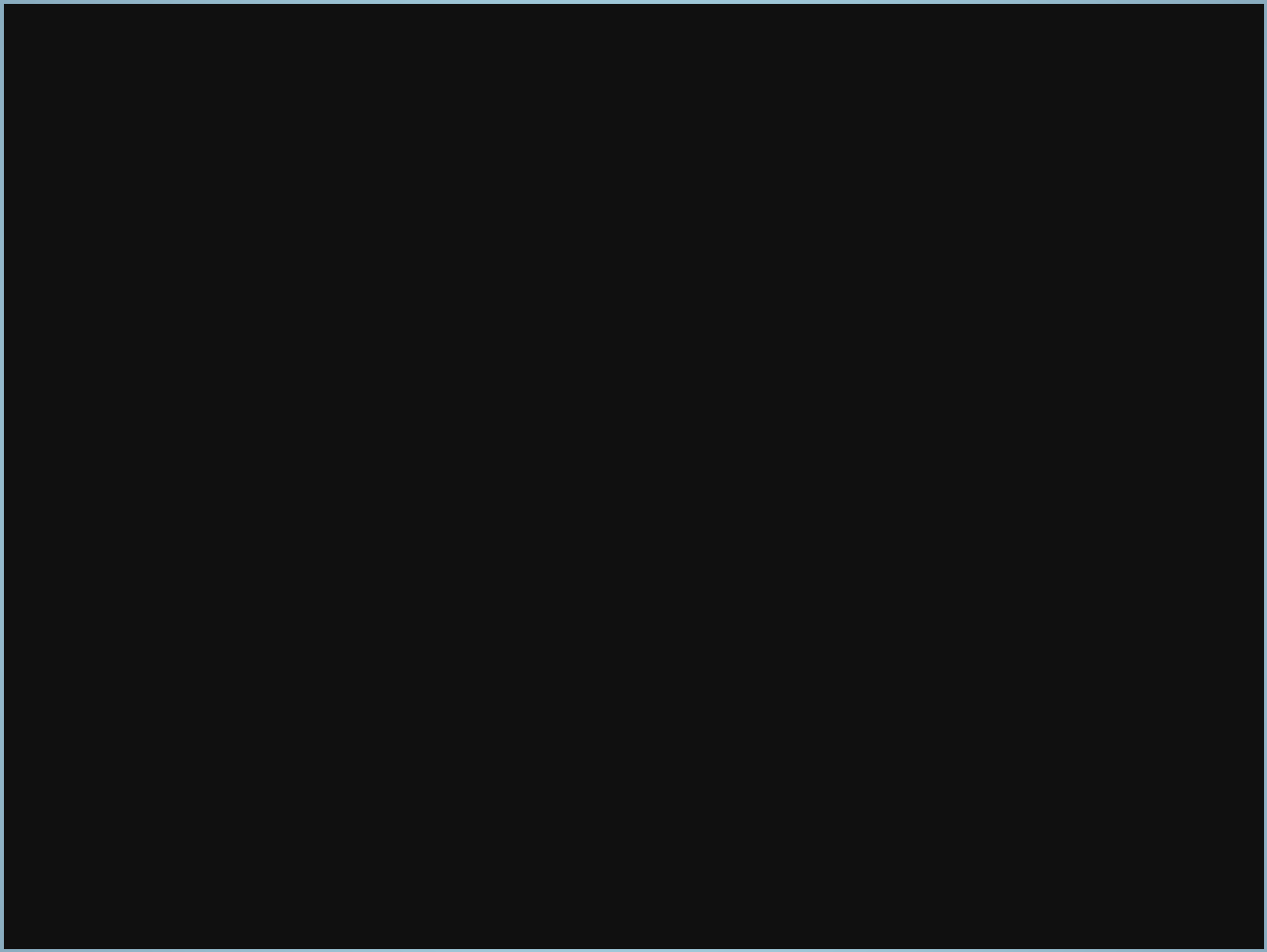


элементарная  
осторожность,  
предупреждаю  
щая о  
реальной  
опасности и  
оберегающая  
от  
неприятностей



ложный,  
иллюзорный.  
Он возникает  
из-за  
ошибочного  
восприятия  
окружающего  
мира.





# Способы преодоления страха

- 1 способ - медленно и глубоко дышать. Повторять 10 раз.
- 2 способ - написать ваши страхи на листочках или нарисовать, разорвать на мелкие кусочки и выбросить в мусорное ведро.
- 3 способ - накапать несколько капель мятного или лимонного масла на свой носовой платок и по необходимости вдыхать эти запахи. Вы почувствуете себя увереннее. А сандаловое масло не только успокоит и снимет тревоги, но и улучшит настроение.
- 4 способ - снижают тревогу и страх фрукты оранжевого и красного цвета: мандарины, апельсины, хурма и морковь.





счастье, сердечность,  
самообладание



товарищество




решительность



активная жизненная позиция



храбрость



**Всем  
спасибо!**