

# Мы выбираем здоровье Победи свой стресс

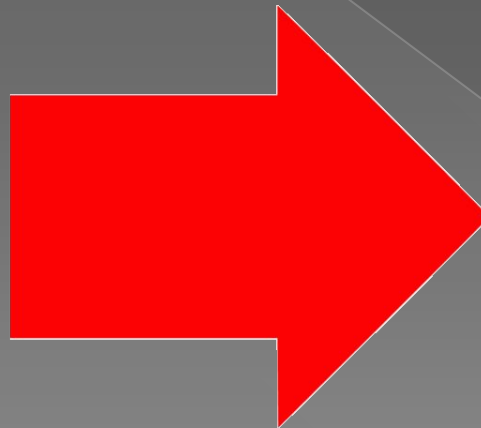


**Цель** – Разработать рекомендации по профилактике стресса.

- Задачи:
- 1. Охарактеризовать понятие «стресс».
- 2. Ознакомить с причинами и последствиями стресса.
- 3. Ознакомить со способами борьбы со стрессом.
- 4. Дать рекомендации по профилактике стресса.

Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства.

Эпиктет



# Причины стресса (в таблицу)

Конфликт



Умственная перегрузка



Опасность



Условия жизни



Болезни и травмы



# Способы борьбы со стрессом



Релаксация



Здоровый сон



Водные процедуры



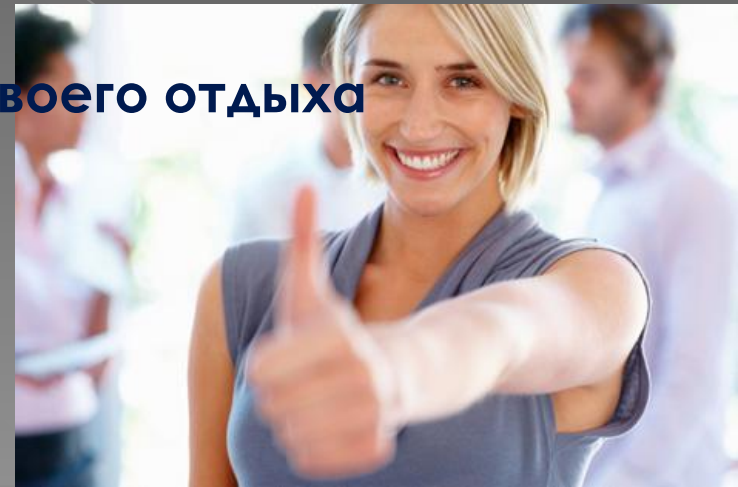
Занятия физ. упр.



Смех

# Рекомендации по профилактике стресса

- Ставьте перед собой цели! Отсутствие целей – один из самых сильных стрессов.
- Улыбайтесь! Хорошей профилактикой стресса является чувство юмора, оно помогает преодолеть негативные эмоции.
- Умейте правильно расходовать время! Занимайтесь самым важным, отбрасывайте ненужные детали.
- Думайте о себе как об удачливом человеке! Это поможет на самом деле ощущать себя сильным и действовать более уверенно и успешно.
- Старайтесь больше общаться с позитивными людьми.
- Стремитесь к здоровому образу жизни! Правильно питайтесь, высыпайтесь, больше двигайтесь.
- Отдыхайте правильно! Наполнение своего отдыха яркими положительными эмоциями – одно из сильных профилактических средств стресса.



**Спасибо за внимание!**  
**Чаще смейтесь и смотрите**  
**НА ЖИЗНЬ С ОПТИМИЗМОМ!**

