

Антистрессовые приёмы

- Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое.

- Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими.

- Пейте побольше воды. Для того чтобы поддерживать тело в хорошей форме, следует выпивать не менее 1-1,5 литра в день.

- Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов и они обладают высочайшей энергетической ценностью

Принципы питания

- Питание должно быть разнообразным.
- Вместо жирной пищи есть больше фруктов, овощей, круп, рыбы, птицы.
- Не есть после 19-00.
- Удовольствия, получаемые за едой, улучшают эмоциональное состояние и самочувствие.



Правильное дыхание

При выполнении физических упражнений важной частью является правильное дыхание. Дыхание снабжает кислородом жизненно важные органы для обмена веществ и всех тканей организма. Глубокое дыхание помогает мышцам грудной клетки и живота расслабиться.

Дыхание против стресса

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха, на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. С каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

**Памятка
для родителей
Антистрессовые приёмы
Принципы питания
Правильное дыхание**

