

9 декабря в 11л психологами лица был проведег классный час "Тайм-и тонус- менеджмент". Мы разговаривали о том,что при больших нагрузках ,длительгом стрессе,недостатке отдыха может появиться раздражительность, апатия и резкая смера настроения.Всего этого можно избежать,если чередовать нагрузку и отдых. Во время классного часа мы рассмотрели,какие есть способы,чтобы "перезагрузиться". Мы с ребятами поучаствовали в игре"Организуй свой день". На каждую активность отводилось определенное количество времени,нужно было распланировать свои 24 часа. Полученные знания помогут нам грамотно распределять свое время,совмещая учебу и отдых.

