

## Тайм-менеджмент и тонус-менеджмент

6 декабря у 8 «Б» класса прошёл психологический классный час на тему «Тайм-менеджмент и тонус-менеджмент». Ребята узнали, почему так важно не только уметь грамотно распределять время, но и просто отдыхать. На теории и практике ученики убедились, что необходимо выделять время на отдых во время любой работы. О том, как сохранить своё ментальное здоровье и оставаться работоспособными даже после трудного учебного дня, рассказала психолог Анастасия Сергеевна. Было интересно послушать про важность смены деятельности в жизни каждого ученика и влиянии внутреннего запаса энергии на здоровье человека. Уверены, советы педагога помогут школьникам бороться с переутомлением, правильными способами восстанавливать силы и пребывать в хорошем настроении каждый учебный день.



