

16 декабря в 9б классе психологами лицея был проведен классный час "Тайм-и тонус-менеджмент". Мы разговаривали о том, что при больших нагрузках, длительном стрессе, недостатке отдыха может появиться раздражительность, апатия и резкая смена 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 "Организуем 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.

