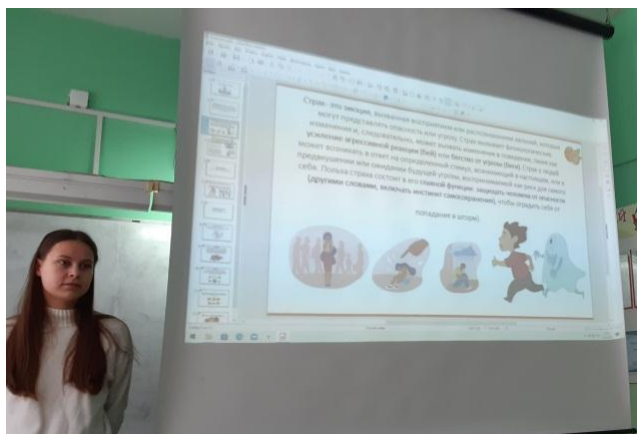


КЛАССНЫЙ ЧАС "ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ"

В пятницу, 10 февраля, в 5 «а» классе студенты-психологи провели классный час о том, что такое душевное равновесие.

Нам рассказали о том, что страх и тревога могут вывести нас из состояния равновесия. Чтобы

успокоиться и достичь психологического комфорта, можно использовать разные способы. Например, поесть определённую еду: цитрусовые, горький шоколад, другие сладости. Также успокаивают зелёный чай, натуральный кофе.



Но я знаю, что «заедать» эмоции не полезно для здоровья. Если тревога или страх мешает заниматься и получать знания, нужно сменить вид

деятельности (пройтись по улице, выполнить какое-то физическое упражнение), если это в данный момент возможно. Можно сосредоточиться на дыхании (подышать медленно). Можно представить себя в безопасном месте.



Также мы смотрели фрагмент из фильма «Чебурашка», а в потом ели апельсины.



Еда, определённо, поднимает настроение.