

Психологический классный час "Спокойствие! Только спокойствие!"



4 февраля в 10 а классе прошел классный час на тему "Спокойствие! Только спокойствие! или Как найти душевное равновесие?", который провели психологи лица. На занятии ребята смотрели фрагменты фильмов и рассуждали о том, какие чувства испытывают герои в данный момент. Задумались над тем, что нужно делать, чтобы справиться с тревогой и страхом. Вспоминали из своего опыта моменты, когда и мы испытывали подобные чувства. Разрабатывали для себя правильный рацион питания, какие витамины и микроэлементы помогают нам справляться с нагрузками и стрессами. В конце классного часа мы получили апельсины, которые помогли нам улучшить настроение.