

АПТЕЧКА-АНТИСТРЕСС



Что успокаивает

- Витамины с магнием
- Зеленый чай с мятой и мелиссой
- Ванна
- Глубокие выдохи и короткие вдохи
- Йога



Что бодрит, тонизирует

- Горький шоколад
- Эфирное масло цитрусовых
- Душ
- Длинные вдохи и короткие выдохи
- Кофе утром

Что поднимает настроение

- Спорт, танцы
- Бананы
- Обнимашки
- Хороший фильм



СЕКТОР СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Педагог-психолог Лихоманова Я.С.