

# Советы для сохранения психологического здоровья

МБОУ «Белая СОШ»



Поменяйте распорядок дня



Встаньте пораньше на 15



МИНУТ



Позавтракайте! Приготовьте вкусный  
завтрак, ведь он составляет – 40%  
от всей пищи за день.



Наденьте ту вещь которая связана с  
чем –то приятным и радостным в  
жизни.



Вы готовы идти на встречу радости,  
счастью?



**По дороге в школу получите  
удовольствие от того, что  
увидишь.**



## **Ищи больше позитива!**



**Позитивный настрой. Позитив – это не качество, а образ жизни.**



**Постарайтесь сделать это:**

**- Пять минут утром просто улыбайтесь своему отражению**



**- Закачайте в телефон самый позитивный звонок**

**- Поставьте самую забавную заставку на компьютер, какую только сможете найти**



**- Нарисуйте в коллаже мечты большой смайлик – научиться мыслить позитивно тоже цель!**

**- Приобщайте к позитиву коллег и близких**

# Для начала измените своё рабочее место



## Организованность

- ❁ Еще одно отличное организующее мероприятие – генеральная уборка в классе и дома. Расположите все вещи функционально, продумав, как ими удобнее пользоваться. Конечно, в первую очередь это касается письменного стола т.е. своего рабочего места.
- ❁ Не менее важно навести порядок в компьютере, удалить все ненужные файлы, расфасовать необходимые в соответствующие папки.
- ❁ Тут еще один положительный эффект – мощная экономия времени.



# Уверенность в себе и способность принимать решения.



Поройтесь в записной книжке и голове, поговорите с близкими и одноклассниками, чтобы составить список дел, в которых нужно принять решение. Теперь садимся и решаем, решаем, решаем – одно за другим. Когда десятка три дел будет улажено, вы почувствуете, как прибавилось энергии и смелости. Это как научиться ездить на велосипеде – просто нужно как следует постараться один раз, а потом все будет делаться легко и с удовольствием. Останется наращивать скорость и виртуозность, но это – придет.





# Главное правило общения



*Относись к другим так,  
как ты хотел бы чтобы  
они относились к тебе*



Во время работы обязательно делай  
перерыв, чтобы выпить чашечку кофе  
или чаю.



# Помогут успокоиться:



**Витамин А** – морковь, тыква, зелёный салат

**Витамин С**- цитрусовые, черная смородина, киви, капуста, шиповник.

**Витамин группы В** – крупы , йогурт, печень, нежирное мясо, рыба, орехи.

**Витамин Е**- растительное масло.

**Кальций** – молоко и молочные продукты.

**Магний** – зелёные овощи и травы, грейпфрут, гречка.

**Глюкоза** – хлеб с отрубями, мёд, сладкие фрукты.



На каждые 6 часов  
бодрствования  
должен приходиться 1 час,  
посвящённый себе.  
Формула профессора  
В.М.Шепеля



Обычно поднимает настроение  
теплота и нежность.



**Универсальные экспресс - приёмы для снятия отрицательного напряжения.  
Через... напряжение.**



- 1. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. разожмите кулаки, пошевелите пальцами. Встряхните их. Отрицательные эмоции живут на шее ниже затылка и на плечах.. Сложите руки в замок за спиной. Напрягите руки. Потянитесь, расслабьтесь... расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей...**
- 2. Сложите руки в замок перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин - «гормон счастья»).**
- 3. Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Улыбка передаёт нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат – чувство радости и расслабления. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.**



# РИТМИЧНОЕ ЧЕТЫРЕХФАЗНОЕ ДЫХАНИЕ




**Первая фаза (4-6 секунд).** Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

**Вторая фаза (2-3 секунды).** Задержка дыхания.

**Третья фаза (4-6 секунд).** Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (можно заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

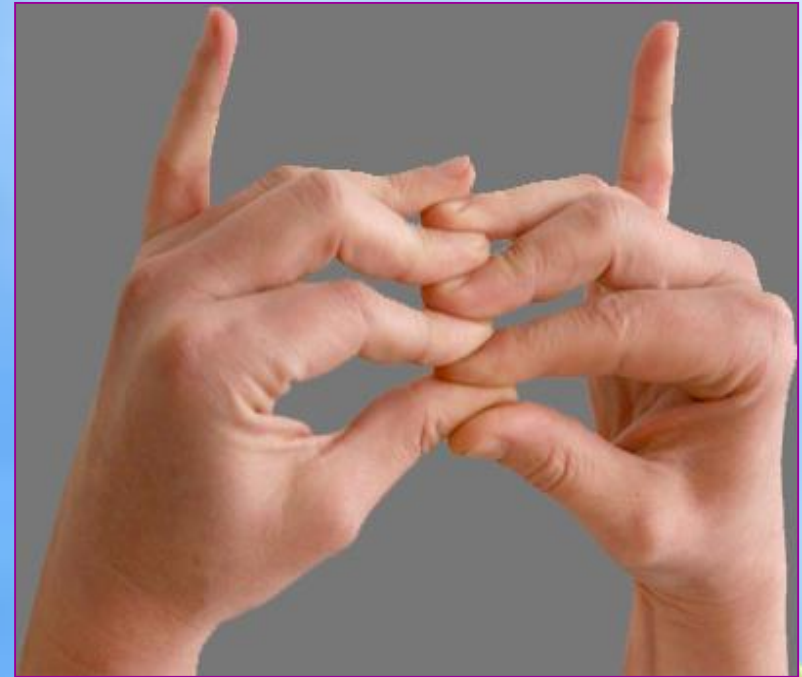
**Четвертая фаза (2-3 секунды).** Задержка дыхания. Дышите таким образом не более 2-3 минут.



# Особое положение пальцев рук на фоне медитации



**Мудра Земли.**



**Мудра «Лестница небесного храма»**





# Мини-гимн "Я - чудо!"



Я счастливый человек! Я самый счастливый на свете человек! У меня хорошее настроение! У меня отличное настроение!

Мои глаза излучают счастье! Моя походка излучает счастье! Я весь излучаю счастье! Я живу, потому что я счастлив!

Я оптимист! Солнце для меня всегда самое яркое! А небо самое голубое !

На меня всегда можно положиться. Я не подведу!

Я умею дружить. Благо семьи – приоритет для меня! Я внимательный и заботливый. Меня ценят и уважают мои друзья, близкие и коллеги. Со мной всегда легко и весело.

Я общительный. Ко мне тянутся люди. Со мной интересно и спокойно.

Я постоянно над собой работаю. Я доказываю это своим делом, умением дорожить своим достоинством, семейной честью.

Я благодарю своих родителей за жизнь и радость общения!

В.М.Шепель.



Счастье - это ПУТЬ, а не пункт  
назначения.



Нет другого времени, для того  
чтобы быть счастливым, кроме...  
СЕЙЧАС!

