

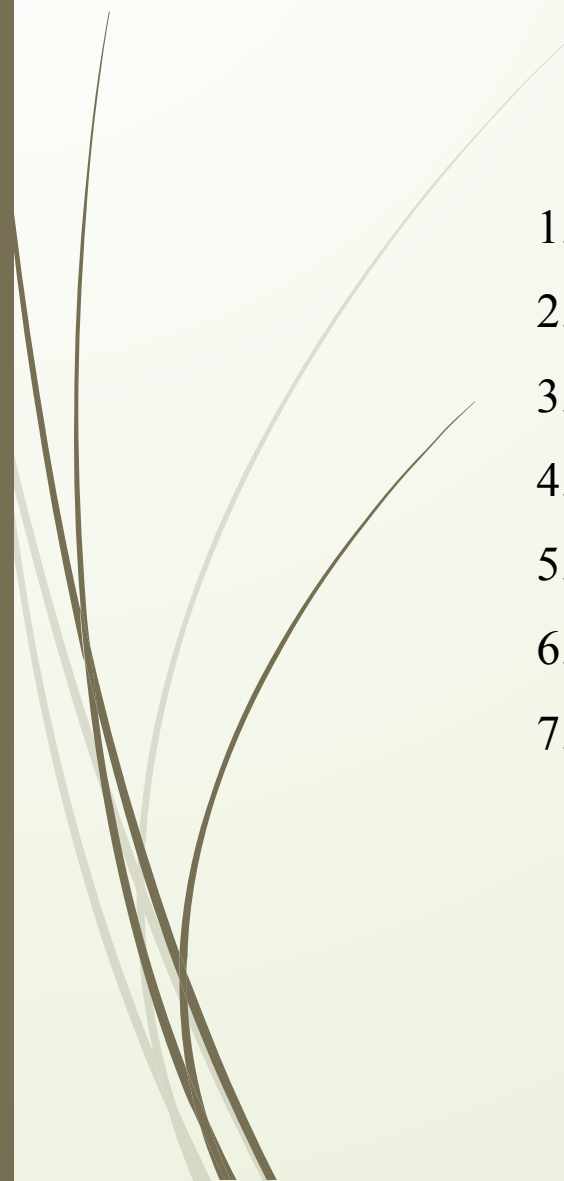
Презентація на тему: « Методи зняття напруги та стресу »



Виконав:
студент III курсу
напряму навчання «соціальна робота»
Минаєв Вадим



План

- 
1. Масаж
 2. Розтирання долонь
 3. Водні процедури
 4. Танці
 5. Їжа
 6. Вправи для очей
 7. Дихальні вправи

Масаж

Щоб зберегти енергію, масажуйте по 30 секунд точки, що знаходяться під носом, між бровами, під нижньою губою і в центрі долоні



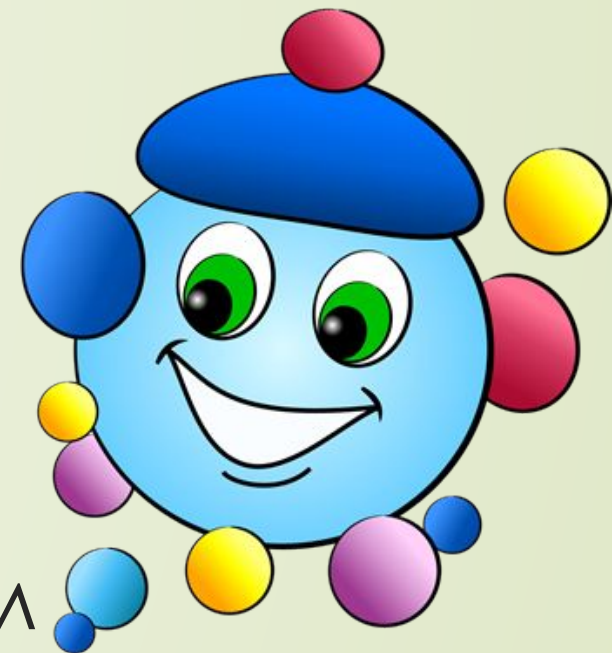
Потерти долоні

Потрібно щосили потерти долоні один об одного, поки вони не стануть гарячими. Також корисно гарненько розтерти вуха. Так ви зможете підбадьоритися і зосередитися на роботі.



Змити конфлікти і стреси

Справитися з емоційним негативом допомагає 15-хвилинний душ. Встаньте під теплі струмені води, щоб вони масажували голову і плечі. Незабаром ви відчуєте, як вода забирає із собою все непотрібне.



Танці

Обов'язково танцюйте вдома!
Ритмічні рухи під музику добре
допомагають зняти стрес.



їжа

Смачна їжа - ефективний антистресовий допінг
Зберегти гарний настрій, зняти стрес допомагає
жирна риба, в якій містяться кислоти омега-3, дуже
корисні для нервової системи.



Гімнастика для очей

Швидко поморгайте протягом декількох секунд;

Кілька разів дуже сильно примружтеся;

Закрийте очі, і просто посидьте так близько 15-ти секунд в розслабленому стані



Дихальні вправи

Вправа « Нижнє дихання »

Вправа « Повітряна кулька »

Вправа « Заспокійливе дихання »



Використана література

1.

<http://i-rc.org.ua/files/metodi-znyattya-nar-rugi.pdf>

2. [Вправи для очей. Тренування зору під керівництвом Е.С. Аветисова. Комплекс вправ для очей Н. Ісаєвої](#)

3.

<http://life.pravda.com.ua/health/2010/12/2/67026/> «Українська правда»



The End

The image features the text "The End" in a white, cursive script font. The text is centered within a series of concentric red circles that create a tunnel-like effect. A dark blue shadow is cast behind the text, giving it a three-dimensional appearance. The overall background is a gradient of red, transitioning from a darker shade at the edges to a lighter shade in the center.