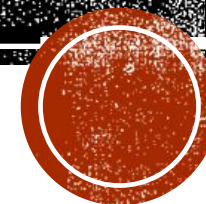


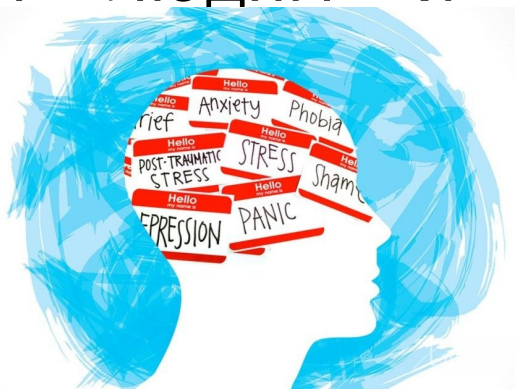
КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИЗДОРОВЬЕ



Выполнили обучающиеся 11-Б класса

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

характеризуется высоким уровнем личностного здоровья, пониманием себя и других, наличием представлений о цели и смысле жизни, способностью к управлению собой (личностной саморегуляции), умением правильно относиться к другим людям и к себе, сознанием ответственности за свое психическое здоровье.



Укреплению здоровья нужно уделять не полчаса в неделю и даже не три. Это процесс, и он должен стать частью, стилем жизни. И причем не только нашей, но и семьи, близких. Ведь от того, как мы проводим время, как воспитываются дети, частенько зависит их судьба, и находится смысл жизни.

СПОСОБЫ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



ПИТАНИЕ

Питание – важная составная часть психологического здоровья. Качество продуктов, которые мы употребляем в пищу, напрямую влияет на наше психологическое состояние.

К примеру, если употреблять больше продуктов, которые стимулируют выработку гормонов, то наши эмоции будут бить через край: плаксивость, агрессивность, смешливость. К ним можно отнести горький перец, чеснок, газированные напитки.

По сих пор лучшей жидкостью



ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Спорт и движение не только упорядочивают мышечную массу.

Такое движение помогает вырабатывать определенные вещества – эндорфины, которые отвечают за наше хорошее настроение. А лучшим сочетанием считаю баланс сна и активности.

Полноценные прогулки также никто не отменял. Поэтому при соблюдении такого равновесия и физическое здоровье будет на уровне.



*«Движение – это жизнь!
Жизнь требует движения»*

Аристотель



УПРАВЛЕНИЕ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ

Чувства, эмоции необходимо держать под контролем. Никогда не подавляйте свои чувства, это чревато тяжелыми последствиями в том числе, для физического состояния. Соккрытие в себе чувств, влияет на взаимоотношение с окружающими, близкими.

Не нужно избегать отрицательных эмоций, они должны быть в нашей жизни. Если никак не получается показать свое эмоциональное состояние, то лучше тогда поступайте так: сходите на прогулку, поиграйте с детьми,



САМОРАЗВИТИЕ

Состояние внутреннего психологического баланса во многом зависит от того, насколько мы готовы работать над собой.

Саморазвитие — это один из способов поддержания и сохранения психологического здоровья.

Анализируя свои поступки, мы можем многое узнать о себе.



Возможности не приходят
сами — вы создаете
их.

Крис Гроссер



УЧИМСЯ ЖИТЬ НА ПОЗИТИВЕ

Для того, чтобы жизнь не казалась рутинной, меняйте обстановку, работу.

Если не получается на рабочей неделе куда – то сходить, то на выходные отправляйтесь в парк, займитесь своим хобби, посвятите себя семье, родителям.

Отправляйтесь на шоппинг – это тоже хорошо отвлекает и развлекает. Приемов много.

Главное, **не превращайте свою жизнь в стоячее болото.** Проводите время активно, с пользой, позитивом.



ЗАПОМНИТЕ: СКОЛЬКО БЫ
ВАМ НИ БЫЛО ЛЕТ – ЭТО
САМЫЙ ПОДХОДЯЩИЙ ВОЗРАСТ,
ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ, МЕЧТАТЬ
И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!

