

Chwila relaksu.

Nie tylko nauką żyje każdy uczeń. Trzeba mieć czas na odpoczynek, rozwijanie pasji i zainteresowań. Ważne jest odżywianie, spotkania z kolegami i koleżankami. Istotny jest wypoczynek (sen oraz relaks). Relaksacja osiągana jest podczas odprężenia i skupienia. Może mieć kilka poziomów. Odnosi się do wyciszenia układu mięśniowego, wegetatywnego, motorycznego. Ogromne znaczenie ma także relaksacja emocjonalna.

Do najczęściej stosowanych metod odprężających, zalicza się między innymi: trening relaksacyjny lub trening autogenny. Istnieją także inne metody relaksacyjne.

Proponuję posłuchaj zaproponowaną przeze mnie muzykę:

<https://www.youtube.com/watch?v=-ny8gDN0PGc> i rozwiąż krzyżówkę:

<https://learningapps.org/24781620> Rozwiązywanie krzyżówek jest także formą odprężenia i pomaga się zrelaksować.



Muzyka: <https://www.youtube.com/watch?v=-ny8gDN0PGc>

Krzyżówka: <https://learningapps.org/24781620>

Pozdrawiam serdecznie
Karolina Pubanc- Szypryt
psycholog szkolny