***Рекомендации психолога для учащихся***

***Способы укрепления***

***психологического здоровья***

* ***Обязательно завтракай!***Завтракать по утрам часто не хочется. Между тем, по мнению учёных, завтрак, состоящий из тарелки каши и чашки чая, повышает устойчивость организма к стрессу.
* ***Чаще ешь лимон!*** Чай с лимоном – прекрасный антистрессовый напиток.

* ***Правильно отдыхай после школы!*** Прогулка, сон, смена деятельности, например, посещение спортивной секции, кружка. Компьютер и телевизор только усиливают напряжение глаз и психологическую усталость.
* ***Самомассаж.***Чтобы снять нервное напряжение, несколько минут одновременно массируй указательным и большим пальцами мочки ушей, сначала их внешние, а потом внутренние стороны и наоборот.

* ***Глубокое дыхание****.* Когда волнуешься, старайся дышать глубоко. Так ты отталкиваешь тревожные мысли и настраиваешься на позитивный лад.

* ***Больше двигайся!*** Желательно на свежем воздухе. Прекрасно возвращает силы и улучшает настроение велосипед, пробежка, а  зимой - коньки и лыжи!

* ***Пой чаще!*** С помощью голоса снимается внутреннее напряжение.

* ***Сон.*** Это "капремонт" для организма. Учёные установили, что в идеале днём нужно спать и восстанавливать силы 40-50 минут.

Такой вот "урок восстановления"

***Крепкого Вам «психологического» здоровья и успехов в учебе!***

***Всё будет хорошо!***