

Кампания антистресс в пределах школы 8 – 11 класс



Подготавливали:

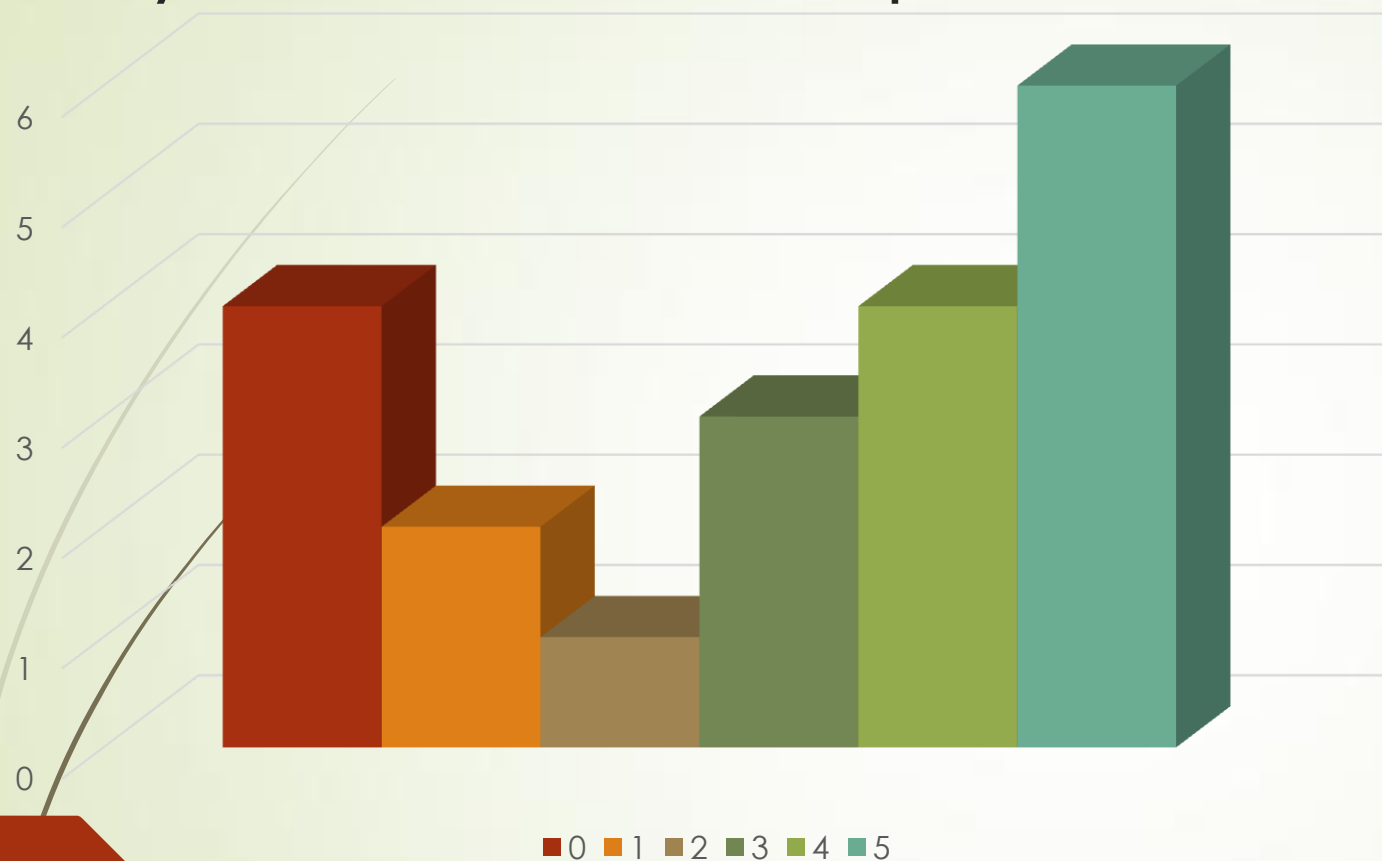
- Соня Першина
- Даня Терехов
- Степан Громьико-Пиратов

Введение

- Стресс — это не обязательно плохо. Он может быть источником энергии или помочь сфокусироваться.



Результаты соц. опроса



5. Постоянное чувство дискомфорта.

4. Часто возникает стресс.

3. Половина всего времени проходит в стрессовой ситуации.

2. Иногда возникает.

1. Стресс возникает редко и пропадает быстро.

0. Полное отсутствие.

Проблема усталости

Иногда усталость – результат неправильного распределения энергии и времени. Главное здесь – выработать ежедневный алгоритм поведения: пришел домой, пообедал, отдохнул, в определенное время начал делать домашнее задание.



Вывод

Чтобы все ваши школьные дела были в порядке, в том числе и отношения с друзьями, правильно расставляйте приоритеты. Решая проблемы в порядке важности, вы освободите себе время для отдыха, гармонизируете вашу жизнь и сохраните самообладание.

У вас всегда будет возможность исправиться. Если вы совершили какую-то глупость, не стоит изводить себя беспокойством, просто посмейтесь над собой, сделайте вывод и больше не повторяйте тех же ошибок. Извлекайте уроки из своего опыта, пользуюсь системой Ромбизона Крузо.

Система Ромбинзона Крузо

Да

Но



Спасибо за внимание!

