



SPOSOBY NA ODPREŻENIE W ZACISZU DOMOWYM

SZKOŁA PODSTAWOWA W DANISZYNIE



1. RELAKSACYJNE KOLOROWANKI

TO DOSKONAŁY SPOSÓB NA ROZŁADOWANIE STRESU, ZARÓWNO DLA DZIECI JAK I DLA DOROSŁYCH. W TRAKCIE KOLOROWANIA ZOSTAJĄ POBUDZONE FALE MÓZGOWE, KTÓRE WPROWADZAJĄ NAS W STAN RELAKSU I ODPRĘŻENIA.

2. RELAKSACYJNA MUZYKA

ODPOWIEDNIO DOBRANA MUZYKA ZMNIJSZA TĘTNO, CIŚNIENIE KRWI A TAKŻE OBNIŻA POZIOM KORTYZOLU (HORMON STRESU).

3. JOGA

TO NATURALNY ŚRODEK NA STRES I NIEPOKÓJ. WPŁYWA KORZYSTNIE NA ZDROWIE PSYCHICZNE ORAZ FIZYCZNE.

4. ROZMOWA Z BLISKIMI

NAWET KRÓTKA ROZMOWA Z BLISKĄ NAM OSOBĄ MA MOC RELAKSACYJNĄ.

5. GORZKA CZEKOLADA

BARDZO DOBRZE WPŁYWA NA PRACĘ MÓZGU, USPOKAJA, ODPRĘŻA I POPRAWIA HUMOR.

6. CZYTANIE

POZWALA PRZENIEŚĆ SIĘ DO WYMYŚLONEGO ŚWIATA, DZIĘKI CZEMU MOŻEMY ODERWAĆ SIĘ OD NASZYCH ZMARTWIENI, PROBLEMÓW ORAZ ZRELAKSOWAĆ I ODPRĘŻYĆ SIĘ.