

“POTŘEBUJEŠ-LI SE PORADIT, PŘIJĎ SE DOMLUVIT.”

Ellen Mlátilíková – speciální pedagog (poradna vedle školní knihovny)

Linda Bubancová – výchovný a kariérový poradce (kabinet 0203)

Blanka Stehlíková – metodik prevence (kabinet 0203) (mobil 775163142)

V náročné situace dodržuj pravidla prevence stresu:

Prevence stresu: 1. volte únosnou míru zátěže

2. dopřej si zdravý spánek, správnou životosprávu

3. mysli pozitivně, usmívejte se

4. sportuj, pohybuj se, relaxuj

5. pojmenuj své stresy

6. pěstuj své zájmy, posiluj mezilidské vztahy

7. neboj se změny /myšlení, cítění/

Vůlí nedokážeme stres ovládat, lze však zmírnit projevy:

A/ tělesné uvolnění

*zvolni tempo řeči a pohybů

*uvolni obličej /masáží, omýt vodou/

*chvilkové tělesné cvičení /uvolnění krku/

*autorelaxační cvičení /jóga/

*protistresové masáže

*protistresové dýchání /pomalý nádech, rychlý výdech

B/ psychické uvolnění -

*vypni mozek /na nic nemysli/

*poslech hudby

*ventilace v komunikaci

*vnímej maličkosti /drobné krásy kolem sebe/

A nezapomeň si připomínat, že jsou tyto věci zadarmo:

přátelé



láska



humor

