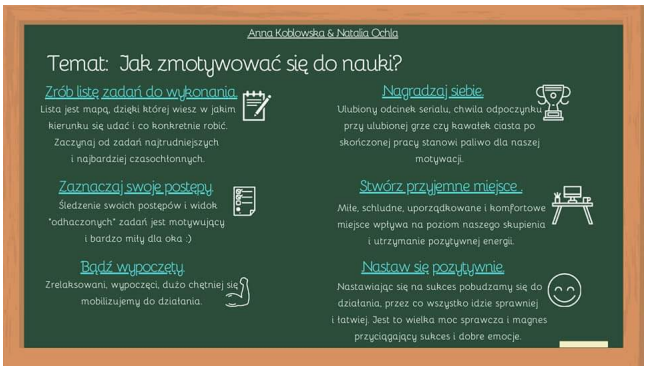
Pedagog przypomina:






Anna Koblowska & Natalia Ochla
SPOSOBY NA ODPRĘŻENIE W ZACISZU DOMOWYM
Relaksacyjne kolorowanki
Kolorowanki to doskonały sposób na rozładowanie stresu, zarówno dla dzieci jak i dorosłych. W trakcie kolorowania zostają pobudzone takie fale mózgowe, które wprowadzają nas w stan relaksu i odprężenia.
Relaksacyjna muzyka
Odpowiednio dobrana muzyka zmniejsza tętno, ciśnienie krwi a także obniża poziom kortyzolu, który nazywany jest również hormonem stresu. Nie bez powodu strażnik Hadesu, zasypiał tylko przy dźwiękach liry Orfeusza.
Joga
Joga określana jest jako naturalny środek na stres i niepokój. Istnieje wiele badań, które potwierdzają korzystny wpływ jogi na zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Poza tym, nie potrzebujemy specjalnego sprzętu, wystarczy mata oraz kawałek spokojnej przestrzeni.
Rozmowa z bliskimi
Nawet krótka rozmowa z bliską nam osobą ma moc relaksacyjną. Dzisiejsza technika umożliwia nam kontakt z rodziną, przyjaciółmi, bez wychodzenia z domu.
Gorzka czekolada
Zawarte w gorzkiej czekoladzie polifenole uspokajają, odprężają i poprawiają humor. Ponadto bardzo dobrze wpływa na pracę mózgu.
Czytanie
Czytanie pozwala przenieść się do wymyślonego świata, dzięki czemu możemy oderwać się od naszych zmartwień i problemów oraz zrelaksować i odprężyć się.
powered by PIKTOCHART