

1

МАЛЕНЬКИЕ ПЕРЕРЫВЫ

Даже несколько минут, чтобы подышать или насладиться спокойным моментом, могут восстановить силы. Попробуйте найти время для короткого перерыва, пока ребенок занят игрой



Как восстановить силы в течении дня

Рекомендации родителям

2

ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ ЭНЕРГИИ

Небольшая растяжка или короткая прогулка улучшают настроение и помогают восстановить силы. Физическая активность заряжает организм, делая вас более бодрым и позитивным



3

СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ

Проведите немного времени на свежем воздухе – это снимает стресс и заряжает энергией. Даже пятнадцать минут на улице могут дать вам новую порцию сил и спокойствия



ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ

Несколько глубоких вдохов помогут расслабиться и вернуть фокус. Дыхательные упражнения помогают снизить уровень стресса и дарят ощущение спокойствия, что очень важно в насыщенный день



*НАЙДИТЕ МАЛЕНЬКИЕ СПОСОБЫ
ВОССТАНАВЛИВАТЬСЯ В
ТЕЧЕНИИ ДНЯ – ЭТО СДЕЛАЕТ
ВАШ ДЕНЬ ЛЕГЧЕ И РАДОСТНЕЕ
ДЛЯ ВАС И ВАШЕГО РЕБЕНКА*

**ЗАБОТА О СВОЕМ
САМОЧУВСТВИИ
ПОМОГАЕТ БЫТЬ
БОЛЕЕ
ЭНЕРГИЧНЫМ,
ТЕРПЕЛИВЫМ И
ВНИМАТЕЛЬНЫМ**

