

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



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

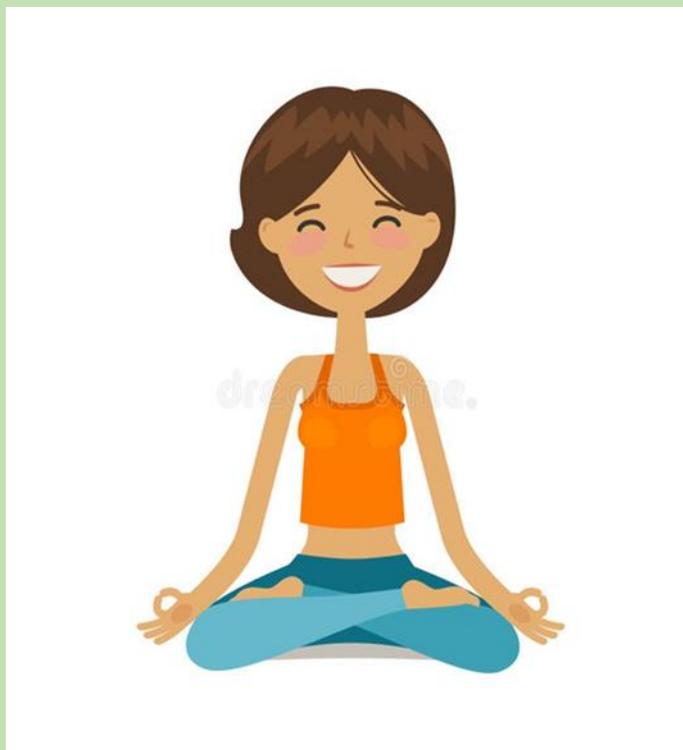
## СВЯЗЬ С ПРИРОДОЙ

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**

