

№ 66

По секрету всему свету

сентябрь

2015

Независимое издание муниципального
образовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №1

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

1 сентября—День знаний!

Новости школы

стр 2

*12 Симбирских литератур-
ных апостолов.*

стр 3

*Страничка школьного
психолога*

стр 4

*Педагог, новатор и
строитель... (к юби-
лею И. Н. Гусарева)*

стр 5

Улыбаются пёстрые астры
Гладиолусов целый парад,
День сегодня и правда прекрасный
Для собравшихся в школу ребят.

Все девчонки при бантиках пышных,
Все мальчишки в костюмах пришли,
Сколько смеха ребячьего слышно
Во дворе нашей школьной страны.

Провожают их с доброй улыбкой
Мамы, папы и бабушки вслед,
Будто ветер, играя на скрипке,
Шлёт им тёплый осенний привет.



Страничка школьного психолога

Приводим в порядок свой внутренний мир....

В этой статье хочется уделить внимание психической саморегуляции. Саморегуляция переводится дословно - приводить в порядок. Психическая саморегуляция помогает привести в порядок собственную психику.

Каждый разумный человек должен развивать в себе саморегуляцию. Саморегулированием можно назвать действия индивида для того, чтобы быть здоровым. К таким действиям можно отнести каждодневные утренние или вечерние упражнения. По результатам многочисленных исследований, которые проводились в РФ, было выявлено, что вследствие саморегуляции организм человека омолаживается.

Естественные приёмы саморегуляции – это одни из самых простых и доступных методов регуляции. К ним относят: улыбку и смех, позитивное мышление, мечтание, наблюдение за прекрасным (например, за пейзажем), рассматривание фотографий, животных, цветов, вдыхание чистого и свежего воздуха, похвалу кого-либо.

Сон влияет не только на снятие общей усталости, но и помогает как бы уменьшить влияние негативных переживаний, сделать их менее выраженными.

Водные процедуры прекрасно помогают снять усталость и расслабиться, также снимают раздражение и успокаивают. А контрастный душ помогает взбодриться, победить вялость.

Хобби – для многих субъектов является прекрасным средством унять тревогу и напряжение, а также восстановить силы.

Спорт и физические нагрузки способствуют борьбе со стрессами и усталостью.

Также, неплохо помогает снять накопленный стресс и усталость *смена обстановки*.

Перечисленные приемы смогут помочь в разных жизненных ситуациях. Постарайтесь найти те, которые будут соответствовать вашей индивидуальности!

