**Способы снятия**

**нервно-психического напряжения**

* Релаксация – напряжение – релаксация
* Спортивные занятия
* Физический труд
* Контрастный душ
* Пальчиковое рисование
* Скомкать, порвать и выбросить газету
* Громко спеть любимую песню
* Потанцевать под музыку
* Смотреть на горящую свечу
* Вдохнуть глубоко 10 раз
* Погулять по лесу, покричать
* Посчитать зубы языком с внутренней стороны