***Способы снятия нервно-психического напряжения педагогам, родителям, ученикам.  
Организовать и выполнить:***

**1.** Спортивные занятия.  
**2.** Контрастный душ.  
**3.** Стирка белья.  
**4.** Мытье посуды.  
**5.** Скомкать газету и выбросить ее.  
**6.** Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить.  
**7.** Слепить из газеты свое настроение.  
**8.** Громко спеть любимую песню.  
**9.** Покричать то громко, то тихо.  
**10.** Потанцевать под музыку, причем как спокойную так и «буйную».  
**11**. Смотреть на горящую свечу.  
**12**. Вдохнуть глубоко до 10 раз.  
**13.** Погулять в лесу, покричать.  
**14**. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.