***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.