**Психогігієна власного стилю життя**

**Мета:** усвідомлення учнями того, що власний стиль життя впливає на самопочуття і здоров'я людини будь-якого віку.

**Завдання:** допомогти учням внести у свій стиль житті ті речі, які допоможуть їм підняти настрій та зроблять стійкішими до різного роду життєвих негараздів.

1. Шукайте хороше в інших. Побачивши хороше в інших, ви почнете бачити хороше у собі.
2. Харчуйтеся правильно. Те, що ви їсте, впливає на вашу біохімію. Харчуйтеся правильно, щоб зробити ваше тіло щасливим і радісним.
3. Постійно робіть фізичні вправи. Фізичні вправи насичують мозок гормонами щастя.
4. Посміхайтеся. Між вашою фізіологією і психікою існує зворотній зв'язок. Коли у вас гарний настрій – ви посміхаєтеся, і навпаки, якщо ви посміхнетеся, то у вас з'явиться гарний настрій.
5. Зателефонуйте своєму другові. Спілкування з людиною, що вам дорога і якій дорогі ви, допоможе швидко підняти настрій.
6. Прийміть те, що не можете змінити. Витрачайте свою енергію на нові звершення та плани.
7. Завжди дійте. Просування до поставленої мети дає вам можливість відчути задоволення.
8. Одягніться добре. Ваш одяг відбиває те, що у вас усередині.
9. Вчіться на своїх помилках. Діставайте зі своїх помилок досвід, учіться на них.
10. Прогуляйтеся. Прогулянка допоможе очистити голову від зайвих думок і негативних емоцій.
11. Слухайте музику. Музика здатна впливати на настрій. Частіше слухайте те, що вам подобається.
12. Насолоджуйтеся їжею. Їжа чудова, тому що вона торкається всіх п'яти ваших відчуттів. Іноді ваш настрій може врятувати смачна їжа. Їжа – це хороший співрозмовник.
13. Займайтеся медитацією. Медитація очистить ваш розум і допоможе позбутися поганих емоцій.
14. Зробіть що-небудь для себе, просто тому, що ви заслужили це.
15. Смійтеся. Упевніться, що щодня ви знаходите небагато часу для того, щоб посміятися.
16. Займіться творчістю. Спробуйте намалювати картину чи напишіть розповідь, неважливо, що це буде, важливо, щоб ви виразили себе.
17. Захоплюйтеся. Переконайтеся, що щодня ви займаєтеся тим, що приносить вам задоволення.
18. Зупиніться. Дозвольте собі трошки відпочити від неспокійного темпу життя. Спробуйте просто побути.
19. Мрійте. Пориньте у свою уяву. Не бійтеся мріяти і фантазувати.
20. Прийміть ванну. Виділіть час, щоб розслабитися і прийняти теплу ванну.
21. Дивіться частіше на захід сонця. Захід - одне з найкрасивіших видовищ.