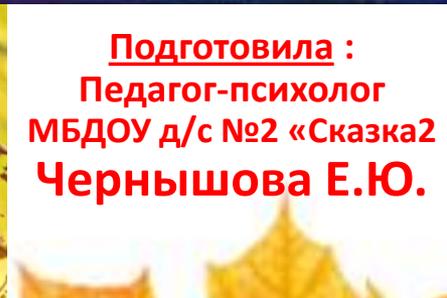




У природы
нет плохой
погоды...



У природы нет
плохой погоды...



Подготовила :
Педагог-психолог
МБДОУ д/с №2 «Сказка2
Чернышова Е.Ю.

Здравствуй,
осень!

**Лето закончилось ровно в осень...
а мы не унываем, а улыбаемся и пашем!**

**Смена сезонов не
должна стать для нас
поводом к унынию.
Давайте возьмем на
себя ответственность за
свое настроение
и вперед за дело!**



Осенняя депрессия

Одна из главных причин – уменьшение продолжительности светового дня и ухудшение погодных условий.



Тоска без причины - первый признак депрессии



Еще одна причина депрессии – психологическая нестабильность.



Можно ли предотвратить осеннюю депрессию?

Если вы знаете о
своей склонности
к унынию в
осенний период,
готовиться к
наступлению
данного сезона
надо заранее



Прогулки - лучшее средство от
депрессии



1. Наведите порядок в мыслях!

все проблемы

начинаются в голове...

Получайте
удовольствие
от жизни!!!



2. Двигайтесь!



Гуляйте ежедневно!

3. Не забывайте о ярких деталях в одежде!

Разноцветный шарф, яркая сумка, затейливый браслет скрасят вам унылый пейзаж и обстановку



4. Оптимизируйте меню!

- Разноцветные овощи и фрукты содержат фитогормоны, ответственные за ощущение удовольствия!
- Шоколад и бананы принято считать главными антидепрессантами!



5. Радуйте себя!

Работайте над
положительными эмоциями!

Сейчас самое время
побаловать себя!



Идеи для осенних фотосессий!



Идеи для осенних фотосессий!



ПОМНИТЕ, что только Вам решать,
чем станет для Вас эта осень –
**унылой порой или
очей очарованьем!!!**



ОСЕНЬ – ТО ВРЕМЯ ГОДА, КОГДА ЛЮДИ ДОЛЖНЫ СОГРЕВАТЬ
ДРУГ ДРУГА... СВОИМИ СЛОВАМИ, СВОИМИ ЧУВСТВАМИ,
СВОИМИ ГУБАМИ... И ТОГДА НИКАКИЕ ХОЛОДА НЕ СТРАШНЫ...



Я желаю вам ОСЕНЬ
полную любви,
тёплых красок, запаха кофе
и поцелуев...

