

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
**СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ
СТРЕССЕ**

ВОДА И АРОМАТЕРАПИЯ



• **ГОРЯЧАЯ ВОДА**

**ВАННОЧКА ДЛЯ НОГ
ПРИНЯТЬ ДУШ
ОПУСТИТЬ РУКИ В ВОДУ
УМЫТЬСЯ**



• **ХОЛОДНАЯ ВОДА**

УМЫТЬ ЛИЦО



• **ЭФИРНЫЕ МАСЛА**

**МИНИ ИНГАЛЯЦИИ –
НАНЕСТИ НА ЛАДОНИ,
РАСТЕРЕТЬ И ВДЫХАТЬ**

ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА



• **10 ПРИСЕДАНИЙ**



• **ПЛАНКА 1 МИНУТА**



• **10 ОТЖИМАНИЙ**

ГУ «СЛУЦКИЙ ЗОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ



• **ПРОГУЛКА НА УЛИЦЕ**