

20.11.20-I C PDP-zkk

Relaks jest jak odświeżenie ciała i duszy. To uwolnienie wewnętrznego napięcia i powrót do równowagi.

Relaks jest konieczny do życia zwłaszcza w czasach, kiedy żyjemy szybko, aktywnie lub jesteśmy w ciągłym stresie.

Jakie mamy korzyści z relaksu?

Relaks działa na nasz organizm w sposób odmładzający. Nasz umysł oraz ciało dostają przestrzeń i czas, żeby się zregenerować, naprawić. Relaks najszybciej **poprawia nasze samopoczucie**. Wystarczy wziąć ciepłą, pachnącą kąpiel po męczącym dniu i już czujemy się lepiej. W dłuższej perspektywie oddawanie się relaksowi wpływa korzystnie na **funkcjonowanie mózgu**, zwłaszcza poprawiając pamięć. Zbadano, że kiedy jesteśmy zrelaksowani, podejmujemy lepsze dla nas decyzje. Dzieje się tak, ponieważ jesteśmy mniej impulsywni, a nasze widzenie rzeczywistości ma lepszą ostrość.

Na co jeszcze pomaga relaks? Obniża **ryzyko depresji**, znacząco zmniejszając poziom lęku. Korzystnie wpływa na ciśnienie, co zapobiega zawałom i innym chorobom serca. Relaksowanie się zwiększa także naszą odporność. Ludzie, którzy potrafią wypoczywać, rzadziej przeziębają się i łapią infekcje. Relaks wpływa także na lepszą figurę. Gdy umiemy rozładowywać **wewnętrzne napięcie** bez kompulsywnego jedzenia, mniej ważymy i czujemy się atrakcyjniejsi.

Zadanie dla Was drodzy uczniowie:

Zaproponuj sobie lub swoim bliskim coś miłego, relaksującego (może wspólnie zagracie w jakąś grę planszową, może obejrzyjecie fajny film lub zaprosisz na rodzinny spacer, a może zrobisz komuś kanapkę?)

Będzie mi bardzo miło jak napiszecie mi, może być w komentarzach pod naszymi zajęciami na classroomie -czy udało Wam się zrobić coś miłego dla siebie lub bliskich.

Pozdrawiam Was serdecznie i życzę wspaniałego relaksu w ten weekend. p. Agnieszka.