

**Памятка
для педагога по сохранению
собственного здоровья**



1. Обязательно следите за своим физическим здоровьем – соблюдайте режим питания и следите, чтобы рацион был разнообразным и обеспечивал все потребности организма.
2. Очень важным является полноценный сон – для того, чтобы хорошо работать, нужно хорошо отдыхать.
3. Используйте естественные способы саморегуляции: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка.
4. Занимайтесь фитнесом или спортом, больше бывайте на свежем воздухе.
5. Соблюдайте правила личной гигиены.
6. Выполняйте профилактические мероприятия по предупреждению ОРЗ, ОРВИ, лорзаболеваний.
7. Важно психоэмоциональное равновесие. Его компонентами являются оптимизм, позитивное мышление, доброжелательное отношение к окружающим, любовь к себе.
8. Старайтесь сосредотачиваться на положительных качествах окружающих. Избегайте конфликтов.
9. Учитесь прощать. Проявляйте доброжелательное отношение к людям и себе (чаще улыбайтесь).
10. Старайтесь планировать. К стрессу может привести простейшая дезорганизация. Учитесь определять краткосрочные и долгосрочные цели.
11. Позволяйте себе расслабиться, заняться интересным делом. Найдите себе занятие по душе, приятное и увлекательное для вас.
12. Стремитесь к саморазвитию как в профессиональном, так и личностном плане. Это способствует развитию личностной и профессиональной самооценки.

