

### **Сходите к неврологу**

А еще к окулисту, стоматологу, кардиологу и мануальному терапевту. Да, в течение года вы будете проходить медосмотр, но он не всегда включает нужных вам специалистов, да и многие профилактику никто не отменял. Ваше здоровье — залог спокойствия.

### **Чек-лист «Здоровье»:**

- *Сдайте анализ крови, чтобы определить потребность в тех или иных витаминах и микроэлементах и поддержать себя во время интенсивной нагрузки. Например, вы можете сильно уставать при дефиците железа в организме.*
- *Подберите новые очки или более подходящие линзы — острота зрения может меняться, а от перенапряжения мышц может болеть голова.*
- *Посетите «профильного» врача, если у вас есть какие-то хронические заболевания, скорректируйте при необходимости терапию.*

- *Если хочется укрепить иммунитет — защититься поможет сбалансированное питание и физическая активность. Полезно ввести в привычку ходить пешком минимум полчаса в день и два-три раза в неделю давать себе небольшие силовые нагрузки — подойдет и 15 минутная тренировка дома. С точки зрения науки, это единственные рабочие методы, все остальное — отвлечение внимания.*



## **Купите новый костюм**

Или рубашку. Или платье. Внешний вид учителя влияет на то, как к нему будут относиться. Если есть возможность, составьте капсульный гардероб — это когда все вещи сочетаются друг с другом. Так вы не будете тратить много времени на подбор одежды на завтра и будете уверены в том, что отлично выглядите, несмотря ни на что.

### ***Чек-лист «Гардероб»:***

- *Просмотрите всю одежду, в которой будете ходить на работу: не нужно ли что-то обновить, перешить, отдать в химчистку?*
- *Купите хотя бы одну новую вещь — это наверняка поднимет вам настроение и позволит составить несколько новых комплектов..*
- *Проверьте состояние обуви: вам придется много времени быть на ногах, поэтому обувь должна быть качественной и удобной.*

## **Запишитесь в спортзал**

О пользе спорта сказано много: он помогает справляться со стрессом, нормализует сон, поддерживает здоровье, повышает самооценку. Запишитесь в спортзал и ходите хотя бы один-два раза в неделю. Начните делать утреннюю зарядку — это улучшит настроение и даст заряд бодрости на долгий рабочий день.

### ***Чек-лист «Спорт»:***

- *Хотя бы 15 минут в день делайте физические упражнения. Если получится, увеличивайте это время.*
- *Скачайте приложение для домашних тренировок или включайте специальные видео — в интернете достаточно бесплатных вариантов для разной физической подготовки и возраста.*
- *Обратите внимание на дыхательные практики: они эффективны, доступны всем и помогают в конфликтных ситуациях. Просто вдохните — вам уже станет лучше.*

## **В детский- сад с улыбкой!**

*Главный плюс работы педагога- это несомненно, безоговорочная детская любовь. Когда вы садитесь и собираете вокруг себя детей и что-то им рассказываете, вы видите вокруг эти вдохновлённые глаза полные интереса и восхищения! Детские обнимашки, милые проявления заботы и внимания и миллион других смешных моментов, наполняющих ваш рабочий день- все это помогает педагогам и воспитателям каждый день, несмотря на трудности, идти в детский сад с улыбкой.*



## **Как подготовиться к учебному году: чек-лист для педагога**

*Рассказываем, как не забыть о себе во время подготовки к новому учебному году и что сделать, чтобы осенью быть в ресурсе.*





