

Моменты радости по расписанию



Культура отдыха

Организовывайте себе минуты отдыха, моменты удовольствия, мгновения радости в течение рабочего дня, трудовой недели, учебной четверти, полугодия.

Создавайте их для себя, планируйте заранее и вносите в свое расписание уроков, в ежедневный трудовой режим и ритм жизни.

Если отдых и радость не будут запланированы в вашем напряженном рабочем дне, вы рискуете потерять драгоценные минуты и мгновения, которые могли бы пойти на пользу вашему организму и на радость себе.

АКСИОМА

разумно мыслящего учителя

- Не заботиться о себе - безграмотно и бездарно! Мы не можем себе этого позволить!
- Преступно не давать себе время от времени отдых и не доставлять себе радость.
- Глупо лишать себя удовольствий
- Стыдно не уметь организовать для себя минуты расслабления
- Просто недопустимо тратить собственную жизнь на превращение себя в «выжатый лимон».

План нашего отдыха

- *Заведите для себя следующее правило: хотя бы один день в неделю посвящать отдыху и заботе о собственном здоровье, физическом и психическом.*
- *Создавайте на своем рабочем месте максимально комфортные условия труда. Вот несколько простых советов на этот счет:*
- Держите на работе несколько пар обуви, разной и удобной; Секрет с переобуванием - по достоинству оценят ваши ноги.
- Заведите на своем рабочем месте небольшой термос; (отвар из трав); электрочайник, баночку с кофе, чайные пакетики и т. д.; Устраивайте себе чайные и кофейные паузы в течение рабочего дня.
- Заведите привычку приносить с собой на работу орешки и сухофрукты - помогут ослабить напряжение и улучшат настроение.
- На перемене, в своём рабочем кабинете, разуйтесь и попрыгайте на одном месте 30-50 раз, максимально высоко;
- Проветрите классную комнату и сделайте дыхательную гимнастику;

Дыхательная гимнастика

- ◆ просто максимально глубоко подышите свежим воздухом в течение 1-2 минут ;
 - ◆ подышите с задержкой дыхания - спокойно вдыхайте, а выдыхайте в два раза дольше, медленнее;
 - ◆ подышите с паузами: вдохнули - пауза, задержка дыхания; выдохнули - пауза, задержка дыхания.
-
- *Сделайте себе самомассаж головы:*
 - ◆ Кончиками пальцев помассируйте волосяной покров головы у самых корней волос. Для этого нужно 5-10 минут.
-
- Берите с собой на работу свежие фрукты; «Кушай по яблоку в день - и доктор не понадобится» англ.пословица
 - Создайте и постоянно поддерживайте в своём рабочем кабинете красоту и уют;
 - Храните в своём рабочем кабинете запасную косметичку;
 - Всегда имейте на своём рабочем месте медицинскую аптечку с хорошо вам знакомыми и всегда вам помогающими медикаментозными средствами;

- Соберите в своём рабочем кабинете коллекцию любимых музыкальных кассет или дисков; Слушайте приятную музыку на переменах и в минуты отдыха.
- *А в конце рабочего дня, уже дома, можно подвести итоги: что я сделала для своего отдыха и для снятия напряжения в течение рабочего дня? А какие ещё возможности были мною упущены сегодня?*

И ни в коем случае не упускайте их завтра!

Дирижируйте своей жизнью талантливо!

Режиссируйте свою жизнь профессионально!

Пишите свою жизнь гениально!

Ярких вам красок жизни,

*нескончаемой палитры с большим разнообразием тонов и полутонов,
а так же разнообразных полотен и холстов!*

Более подробную консультацию, по интересующему вас вопросу,
вы можете получить у педагогов-психологов службы
практической психологии.