**ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

***Как заботиться о себе***

**ПАМЯТКА** для педагогов

**◆ Развивайте терпимость к людям.** Нетерпимость приводит к накоплению агрессии, которая выливается на близких.

**1**

**◆ Планируйте.** Уделите время и распределите дела на день.

**◆ Старайтесь не критиковать людей.** Попытайтесь понять поведение другого человека.

**3**

**◆ Признавайте и принимайте ограничения.** Ставьте достижимые и реалистичные цели.

**4**

**◆Расслабьтесь.** Учитесь снимать эмоциональное напряжение после рабочего дня. Вам поможет сон или любимое занятие.

**5**

**◆ Радуйтесь успехам коллег.** Тогда при вашем успехе, за вас будет кому порадоваться.

**6**

**◆Избегайте ненужной конкуренции.** Стремление к постоянному выигрышу создает напряжение и тревогу.

**7**

**◆ Выделите свободное время.** Освободите время для развлечений, прогулок и хобби. Помните о пользе физических нагрузок.

**8**