Советы для учителей по сохранению нервной системы.

Самое уязвимое место в учительской здоровье – нервная система. Предлагаю Вам несколько советов для ее сохранения.

- За минуту до выхода из дома посмотрите в зеркало. Вспомните приятные мгновения вашей жизни. Улыбнитесь. Почувствуйте тепло в груди. Отправьте улыбку в середину. Постарайтесь удерживать это состояние всю дорогу до работы и тогда, по мнению ученых, никакой «малый вампир» Вам не повредит.
- Закончился рабочий день. Не бегите сразу домой. Посвятите себе 10 минут, чтобы покинуть рабочие моменты на работе. Сядьте удобно. Расслабьтесь с помощью таких упражнений : массаж точек бодрости против часовой стрелки; массаж ушного прохода указательным пальцем; дыхание животом; просмотр любимых фотографий; прослушивание успокаивающей музыки.