

## Пам'ятка для вчителів «Антистрес за 5 хвилин»

Іноді протягом робочого дня вчителі відчувають втому, напруження або емоційне перевантаження. Кілька простих дій допоможуть швидко відновити сили та заспокоїтися.

### 1. Зробіть паузу

Зупиніться на хвилину. Зробіть 3–5 повільних глибоких вдихів і видихів. Це допоможе знизити напруження.

### 2. Розслабте плечі

Підніміть плечі вгору, потримайте кілька секунд і повільно опустіть. Повторіть 3–4 рази.

### 3. Потягніться

Підніміть руки вгору, зробіть легке розтягування, потім розслабте руки і плечі.

### 4. Переключіть увагу


Подивіться у вікно або на навколишні предмети. Спробуйте помітити 3–5 деталей, на які раніше не звертали уваги.

### 5. Усміхніться

Навіть невелика усмішка допомагає знизити рівень стресу і покращує настрій.

### 6. Подумайте про щось приємне

Згадайте приємний момент або подію, яка приносить вам радість.

 **Пам'ятайте:** навіть короткий відпочинок протягом дня допомагає відновити енергію, зберегти емоційну рівновагу та запобігти професійному вигоранню.

Бережіть себе та своє здоров'я!