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!