Уважаемые педагоги!

         Прочитайте предложенные рекомендации. Возможно, эти небольшие советы помогут Вам в профессиональной деятельности и личной жизни.

***Аутогенная зарядка для педагога на каждый день***

На уверенность в себе.

Я все умею. Урок у меня получится. Я справлюсь с ситуацией.

На любовь к профессии и детям.

Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас взаимопонимание.

Я с радостью иду на работу.

На оптимистическое мировосприятие.

Мир красив и прекрасен. В природе вечность и гармония. Я частица великого Космоса.

 Я счастлива и красива.

На уменьшение напряжения в работе.

Я спокойна, стабильна. У меня много сил. Я справляюсь с собой. Моя энергия позволяет преодолеть препятствия. Я люблю свою работу.

В случае дневной перегрузки и когда не удается уснуть.

Голова свободна от мыслей. Я чувствую душевное успокоение. Хочется отдохнуть. Сон охватывает без таблеток. Мне хорошо и глубоко спится.

**Чтобы сохранить энергию, так необходимую учителю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила**:

1. Не зацикливайтесь на плохом, подводя итоги дня, - считайте только удачи.

2. Чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.

3. Каждый день начинайте с "нового листа”. В "реку жизни”, нельзя войти дважды.

4. В педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.

5. Помните восточную мудрость «Трудись, не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил”.

6. Осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы от того, что живем. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.