**Памятка**

**«Как избежать психоэмоционального перенапряжения»**

1. Старайтесь планировать свой день. Важно уметь определять краткосрочные и долгосрочные цели.
2. Учитесь признавать неудачи
3. «Перезагружайтесь». Любимое занятие, хобби поможет отвлечься от негативных эмоций
4. Концентрируйтесь только на положительных характеристиках каждого человека
5. Не замыкайтесь в себе. Рассказывайте о личных переживаниях с родными, близкими, друзьями
6. Ни с кем не соревнуйтесь «быть лучше и умнее», Будь собой.
7. Эмпатия –учитесь жить в гармонии с собой и окружающим миром.
8. Уделяйте себе время (сон, спа-процедуры, прогулка на свежем воздухе, занимайтесь спортом и т.д.)
9. Учитесь хвалить себя.
10. Стремитесь к самосовершенствованию.

Рекомендована внутришкольной рабочей группой

«Школа молодого педагога», 29.03.2024г.

Руководитель:

Шаманаева Тамара Алексеевна,

учитель начальных классов высшей квалификационной категории, руководитель «Школы молодого педагога».