**Здоровьесбережение**

**Повышаем стрессоустойчивость**

***Рекомендации для педагогов и родителей***

***Длительное эмоциональное или интеллектуально перенапряжение – один из факторов невроза, когда появляются проблемы со сном или панические атаки, рассеянное внимание или ощущение боли в груди, учащённое сердцебиение или расстройства желудка. Всё это сигнал о сбое… Чтобы этого не случилось мы предлагаем вам придерживаться следующих рекомендаций.***

***Не пытайтесь делать всё сразу.*** Это только кажется, что вы - мастер на все руки. Не спешите, иначе энергии будет затрачено больше, а результат окажется ниже. В любом случае ни у кого нет десяти рук. сознание переключается только на каждое отдельное задание.

***Остановитесь, если чувствуете, что нервничаете*.** Иначе не сможете контролировать ни ситуацию, ни результат. Переключите своё внимание на что – то другое. Переведите взгляд на какой – то предмет. Дальше просто сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Волнение отступит.

***Оцениваете себя сами.*** Все мы живём в обществе, и, конечно, не очень приятно слушать в свой адрес негативную оценку. Помните: если человек важен вам, то мнение его можно учитывать, но не стоит воспринимать, как объективную реальность.

***Ставьте перед собой реальные цели.*** Любая задача требует времени для её решения. И только чёткий ориентир будущего позволяет ответить на вопрос : «То, что я делаю сейчас, приближает меня к тому, куда я хочу попасть?». Если нет- делайте выводы.

***Активничайте.*** Снизить психоэмоциональное напряжение помогают не только пробежка или плавание. Пешие прогулки или подъём по лестнице уж точно доступны каждому.

***Крепкий сон.***Старайтесь за час до сна отключить телефон, телевизор, постарайтесь успокоиться и настроиться на отдых. Сделайте это привычкой.

***Организуйте своё рабочее место.*** У каждого – своё понимание комфорта. Важно, чтобы необходимые для работы вещи находились «под рукой». Именно порядок, а не шикарный ремонт и мебель помогают решить поставленную задачу.

***Делайте то, что приятно.*** Займитесь любимым делом: танцами, шитьём, чтением, рыбалкой. Просто прогуляйтесь с семьёй по улицам, лесу или путешествуйте. Вовсе не обязательно ехать далеко, достаточно выйти точно за порог.

***Уважаемые родители и педагоги! Соблюдайте эти рекомендации, они помогут избежать вам стрессовых ситуаций. Берегите себя и будьте здоровы!!!***