

# Здоров'я вчителя: креативні ідеї та практичні поради

День здоров'я – це не просто свято, це нагадування: турбота про себе є основою успішного навчання та натхненної праці.



# Турбота про Себе: 10 Кроків до Здоров'я Вчителя

## «Тихий старт» дня

Кілька хвилин тиші, глибокого дихання або медитації зранку суттєво знижують тривожність і налаштовують на продуктивний день.

## 5-хвилинне планування уроку

Уявіть перебіг заняття та можливі труднощі заздалегідь – це мінімізує імпровізаційний стрес і підвищує впевненість.

## «Маленький рух — велика справа»

Коротка прогулянка, розтяжка або руханка разом з учнями «перезапускають» мозок і тіло в середині дня.

## Правило «1 хвилина після дзвінка»

Хвилина тиші, глибокий вдих та ковток води після кожного уроку – простий спосіб не накопичувати напругу.

## «Ні» вчасно — запорука «так» собі

Чітке окреслення меж і вміння відмовлятися від зайвих завдань при виснаженні – це не слабкість, а мудрість.

# Ментальне Здоров'я та Емоційне Благополуччя

## 🎨 Година емоційного здоров'я

Інтерактивне заняття про розпізнавання емоцій та керування ними. Арттерапія: малюнки «Що означає бути здоровим для мене?», вправи на усвідомлене дихання, створення «емоційної пляшки».

## 🌟 Три практики стійкості

- ➔ Щоденник маленьких перемог: фіксуйте кожен успіх – хороший урок, подяка, прогрес учня.
- ➔ Живий контакт Кавова перерва та підтримка однодумців – основа психологічної стійкості.
- ➔ Особистий мікроінтерес: хобі поза школою – ваша якірна точка та джерело натхнення.



# Фізична активність та здорове харчування

## Плавання

Спалювання калорій, профілактика серцево-судинних захворювань і найкращий засіб від стресу після робочого дня.

## Водний баланс

Щонайменше 2 літри чистої води на день підтримують концентрацію та запобігають втомі.

## Здорове харчування

Достатньо сезонних овочів і фруктів щодня – паливо для мозку та тіла, яке підтримує вашу енергію.

## Фізична активність

Оберіть те, що подобається: танці, йога, пілатес або прогулянки – рух, що приносить задоволення, стає звичкою.

## Здоровий сон

Не менше 7 годин у провітрюваному приміщенні – основа відновлення і психічної рівноваги.

# Здорові вчителі = здорова школа!

## ♥ Ваше здоров'я — це інвестиція

Турбуючись про себе, ви стаєте кращим прикладом для своїх учнів щодня.

## ☀ Креативність і турбота про себе

Натхнений вчитель надихає інших. Дбайте про себе — і наша школа розцвіте!

