**ПАМ’ЯТКА ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ**

**«ЯК НЕ ПІДДАТИСЯ ПАНІЦІ ЧЕРЕЗ НОВИНИ ПРО КОРОНАВІРУС «Covid-19»»**

* Ваше завдання навчитися усвідомлювати і контролювати свої емоції. Для початку спробуйте проговорювати свої почуття вголос, обговорюючи з близькими людьми свій психоемоційний стан, так ви вчитеся промовляти свої емоції;
* Якщо симптоми стають регулярними, заведіть щоденник, у який записуйте всі**,** що може мати відношення до своїх переживань: день, час, обставини, для того, щоб вловити можливий зв'язок симптомів з подіями у вашому житті;
* Виконуйте прості фізичні вправи**:** м'язове напруження стимулює вироблення власних гормонів задоволення головним мозком. Легка зарядка вранці, свіже повітря, допомагає відволіктися і зміцнити ваш імунітет;
* Уникайте авітамінозу, їжте більше овочів і фруктів**,** вітаміни, а також шматочок чорного шоколаду (учені вже давно з'ясували, що поїдання солодощів підвищує настрій);
* Знайдіть час для щоденних задоволень: згадайте про чаювання з батьками і дітьми;
* Оточіть себе творчістю**:** дайте вихід негативним емоціям у вигляді творчої діяльності. Це може бути виконана Вами творча робота у вигляді розробки уроків, тестів, контрольних завдань, тощо;
* Займайтеся саморозвитком — це завжди крок у світле та здорове майбутнє. Підвищуйте свій професійний рівень та кваліфікацію за допомогою фахових видань та онлайн-вебінарів.