**Как сохранить здоровье учителя**

Быть всегда в хорошем настроении, сохранять терпение в любой ситуации и бесконечно мотивировать людей вокруг — качества сверхчеловека, воплощение которых общество ждет от учителя. За кадром остается одно — как учителю сохранить свое здоровье, гармонию внутри себя и заряд энергии?

 **Забота о физическом здоровье учителя**

**1. Высыпайтесь**

Многочисленные [исследования](https://www.healthline.com/health/science-sleep-why-you-need-7-8-hours-night#takeaway) подтверждают, что взрослому человеку необходимо спать около 7-8 часов каждый день. По мнению ученых из Гарвардской медицинской школы, хороший сон [помогает](http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/whats-in-it-for-you/health) поддерживать многие жизненно важные функции. Клетки и ткани организма, которые испытывают нагрузку каждый день, восстанавливаются во время сна.

Чтобы высыпаться каждый день, соблюдайте простые рекомендации. В первую очередь, наладьте режим дня — ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Перед сном не сидите в телефоне или ноутбуке. Лучше почитайте книгу — тогда заснуть будет легче. Обязательно проветрите комнату перед сном и оставьте окно приоткрытым. Прохлада подсказывает организму, что пришло время ложиться спать, и за ночь в комнате не будет накапливаться углекислый газ.

**2. Помните о физической нагрузке**

Спортивные упражнения способствуют хорошему сну и дают энергию в течение дня. Найдите то, что подходит именно вам. Любите долгие прогулки или катание на велосипеде, а может вам по душе латиноамериканские танцы? Постарайтесь сделать график упражнений, тогда их легче вписать в свое повседневное расписание.

Если на спорт совсем не остается времени, делайте короткую [зарядку](https://www.youtube.com/watch?v=NR1cUwm0aas) между уроками. Такие упражнения можно выполнять и дома, и в школе на перемене.

**3. Пользуйтесь приложениями для улучшения сна и занятий спортом**

Синий свет от монитора подавляет выработку гормона сна — мелатонина, поэтому становится труднее уснуть, а качество сна снижается. Если вы долго сидите за компьютером и работаете допоздна, установите приложение [F.Lux](https://justgetflux.com/%22%20%5Ct%20%22_blank). Оно настраивает цвет дисплея таким образом, чтобы вам было комфортно. Утром экран ярче и холоднее, а вечером цвет монитора становится теплее.

Изучайте свой сон. Установите специальное предложение, которое будет фиксировать глубину вашего сна и режим дня, например, [Sleep Cycle](https://www.sleepcycle.com/%22%20%5Ct%20%22_blank). Еще одно преимущество подобных приложений в том, что они отслеживают ваши циклы сна и будят в поверхностную фазу сна, поэтому вы просыпаетесь быстрее и легче.

Отличным мотиватором могут стать [фитнес-приложения](https://play.google.com/store/apps/category/HEALTH_AND_FITNESS?hl=ru). С их помощью можно выбрать цикл тренировок и отслеживать питание.

**Забота о психологическом здоровье учителя**

**1. Расставьте временные границы**

Чтобы соблюдать баланс между работой и личной жизнью, важно установить границы: рабочее время, время для семьи и время для себя. Создайте правила, подходящие для вас и ваших родных. Например, завтрак и ужин вы всегда проводите с семьей, но в рабочее время отвлекать вас по мелочам нельзя. Вечером вы занимаетесь с детьми, но с 20.00 до 21.00 посвящаете время себе и своим увлечениям.

**2. Медитируйте**

Жизнь учителя полна тревог и стресса, поэтому важно уметь расслабиться и отвлечься от повседневной суеты. Медитация — один из самых простых способов для восстановления ресурсов организма. Вовсе не обязательно часами сидеть в позе «лотоса». Закрыть глаза на 1 минуту, выйти на улицу и вдохнуть полной грудью — тоже медитация. Есть разные техники и практики, нужно только подобрать под себя. В этом вам помогут специальные приложения, например, [Уроки медитации](https://play.google.com/store/apps/details?id=org.meditationsteps&hl=ru). Не переживайте, если с первого раза не получится расслабиться и отключиться от всех забот. Дайте своему организму время настроиться на отдых.

**3. Учитесь новому**

Да-да, это один из главных способов держать организм в тонусе. Читайте статьи, слушайте любимые подкасты, смотрите обучающие видео, найдите увлечение — все это поддерживает умственную деятельность и помогает развиваться в личностном и профессиональном плане. Кроме того, постоянная умственная активность защищает от возрастных заболеваний мозга.