МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №5 Г. КАМЕНКИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ (МБДОУ ДЕТСКИЙ САД №5)

*Консультация для воспитателей*

«Стрессу - бой»

Старший воспитатель:

Емелина М.А.

г. Каменка

**СТРЕССУ – БОЙ!**

* Ведите размеренную жизнь. Чередуйте интенсивную работу с полноценным отдыхом.
* Спите 7-8 часов в сутки. Высыпайтесь!
* Не ешьте на бегу! Время еды используйте для отдыха и отключения от дел.
* Занимайтесь физкультурой. Эмоциональное напряжение хорошо снимают плавание и аква аэробика.
* Ежедневно отводите время для релаксации, читайте, рисуйте, музицируйте.
* Если не можете изменить обстоятельства – измените отношение к ним.
* Смотрите на себя и на мир объективно. Сосредотачивайтесь на хорошем.
* Будьте доброжелательны, следите за своим настроением, улыбайтесь! Раздражительность и тревожность – источник болезней!

(источник: журнал «Управление ДОУ» № 2/2016 год, стр.105)