Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад комбинированного вида № 4 «Ляйсан»

 Бугульминского муниципального района

Республики Татарстан

*Консультация для воспитателей*

«Стрессу - бой»

Старший воспитатель:

Иванова О.А.

г.Бугульма, 2016 год

**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)