**Советы учителям**

Хотите, чтобы хорошее настроение не покидало вас?

1. Ешьте бананы. В их мякоти содержатся вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия
2. Ешьте апельсины. Они стабилизируют настроение, устраняю депрессию, печаль, тревогу.
3. И, конечно, шоколад. Он улучшает настроение и успокаивает «исстрадавшуюся» нервную систему.
4. Можно покатать на ладони грецкий орех или любой предмет с гранями (ручку, карандаш). Прилив крови к рукам благоприятствует эмоциональной устойчивости и физическому здоровью. Учеными доказано, что таланты каждого человека находятся на кончиках пальцев. Давайте развивать наши таланты (и таланты детей) с помощью пальчиковой гимнастики.
5. Старайтесь смотреть на вещи оптимистично. УЛЫБАЙТЕСЬ! Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут на 4 года дольше!
6. Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью, ведь он – пример для подражания! Если плохо себя чувствуете, разрешите себе выйти на больничный. Оставьте чувство долга – ничего со школой и с учениками не произойдет.