**ЯК ВИЙТИ З ДОВГОГО СВЯТКУВАННЯ І НАЛАШТУВАТИСЯ НА РОБОТУ І НАВЧАННЯ?**

Вже позаду Різдвяні свята, ще за кілька днів розберемо наші ялинки і перед нами постане питання - з чого розпочинати реалізацію наших амбітних цілей, які записали в новому блокноті 1 січня або хоча б повернутися до робочого настрою.   
Отже, щоб перебороти святкову інерцію, потрібно звертати увагу три чинники:

* **Психологічний настрій.**
* **Перебудова організму в активний режим.**
* **Організація простору.**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ НАСТРІЙ**   
 Знайдіть для себе 10 хвилин, затишне місце і поверніться в ніч із 31 грудня на 1 січня. Шампанське, побажання, загадування бажань і плани на новий рік. Згадайте свій стан, намір, відчуйте своє тіло, яке готове йти до нових звершень. Побудьте в цьому стані і поверніться в реальність у настрої дії.   
 Запишіть ще раз свої плани на рік на аркуші паперу. Виберіть той пунк, із якого хочете розпочати і розбийте його на дрібніші підпункти.   
 Пам'ятайте, що слона треба їсти шматочками, бо цілий лякає і вселяє безнадійність. Оцініть ці частинки і оберіть свій перший крок, який зробите впродовж 24 години.   
Будьте щирі зі собою. Прочитайте ще раз і відчуйте , які з цих планів є вашими, а які нав'язані суспільством чи новорічною лихоманкою швидких змін.

**ПЕРЕБУДОВА ТІЛА В АКТИВНИЙ РЕЖИМ   
*Подбайте про своє харчування***. Звичайно, під час свят ми їли багато солодкого, жирного, вживали, більше ніж звичайно, алкоголю. Тому вартує почистити холодильник від залишків святкових столів і наповнити його простою, здоровою їжею: кашами, овочами, фруктами. Невелика дієта поверне тіло в тонус і дасть енергію до нових звершень   
***Простежте за своїм сном.*** Коли ви лягаєте спати? Чи висипаєтесь? При збільшенні робочого навантаження потрібно згадати про найкращий для вас режим сну.  
Додайте в свій день фізичне навантеження: прогулянка після вечері, чи повернення додому пішки додасть ясності розуму і бадьорості тілу.   
***Усміхайтеся!*** Прокинулися і зразу - усмішка - вдячність за життя. Є такий маленький фокус: візьміть собі за звичку щоразу дивлячись на годинник, усміхайтеся! Побачите, як за декілька днів покращає ваш настрій.   
***Танцюйте!*** Так-так, ви не помилились. Почніть свій день із трихвилинного танцю під улюблену мелодію: тіло розрухаєте і драйву собі додасте.

**ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОСТОРУ**

Як би нам не хотілося, але Різдвяні свята закінчились і щоб повернутися в робочий ритм потрібно в звичну атмосферу повернути наш дім і робоче місце. Тому:   
Оголосіть вихідні (які ви самі забажаєте) ***Днем складання ялинки.*** І з радісним настроєм і вдячністю, зберіть усі новорічно-різдвяні прикраси. Відсвяткуйте це з родиною, згадуючи приємні моменти святкування.   
 *Поприбирайте дім,* розкладіть звичні речі на свої місця, відчуваючи, як разом із цим повертається ваше звичне життя.   
 Додайте в простір настрій якоюсь дрібничкою: вазоном, яскравим календарем, щоб простір не виглядав нудно і депресивно.

І наважливіше - **ПОБАЖАЙТЕ СОБІ РАДІСНИХ БУДНІВ** і пригадайте, що саме ви за цю радість відповідаєте.

***Щасливих, вдалих і радісних робочих буднів, дорогі педагоги,***

***бо саме вони є невід’ємною частиною нашого життя!***