Как учителю войти в режим после январских праздников

После зимних каникул тяжело входить в рабочий режим не только детям, но и взрослым. Обычно на каникулах педагоги ходят в школу и работают с документацией и прочее. А на январских праздниках все сидят дома. Именно поэтому очень важно правильно входить с рабочий режим. Но как это сделать? В этой статье я бы хотела рассказать о своих «секретах», которые помогают мне войти в рабочую колею.

Во-первых, крайне важно наладить режим сна. Если взрослый человек спит менее восьми часов в день, это плохо отражается на его здоровье, страдают память и внимание. Конечно, в идеале не нужно нарушать привычный распорядок дня и на каникулах, но получается это не всегда. Можно возвращаться в рабочее русло, ещё будучи на каникулах. Ложиться и вставать пораньше. Так организму будет проще адаптироваться к работе.

Во-вторых, нужна физическая активность, пусть даже короткая утренняя зарядка. Доказано, что даже десять минут в день поддерживают здоровье сердца, повышают энергию, улучшают концентрацию, укрепляют мышцы и суставы, улучшают настроение и поддерживают общее здоровье. Можно включить любимую музыку, а можно и заниматься по видео. Так не будешь чувствовать себя одиноким на занятии. Также возможно подключить к этому друзей и единомышленников.

В-третьих, можно попробовать принимать контрастный душ. Это отличная тренировка для сосудов. Сначала нужно обливать тёплой водой, потом следует постепенно довести её до горячей (30-90 секунд). После этого надо резко включить холодную воду (30-90 секунд). Так чередовать 3-5 раз. Заканчивать всегда следует холодной водой, после чего растираться жёстким полотенцем. Если принимать контрастный душ регулярно, сосуды будут тренироваться, их стенки станут более эластичными, в значительной степени снизится риск возникновения тромбов. Принимать такой душ следует не менее, чем через полчаса после пробуждения и минимум за два часа до сна.

Принимать его можно утром, днём и вечером.

В-четвёртых, следует наладить режим питания. После праздничной нагрузки на желудок организм этому только обрадуется. От жирной пищи лучше отказаться. О перекусах тоже следует подумать. Например, это может быть горький шоколад или бананы. Они улучшают работу мозга и обеспечивают хорошее настроение.

В-пятых, следует чаще бывать на свежем воздухе. Если Вы живёте далеко от школы, вместо поездки на транспорте лучше пройтись пешком, для начала хотя бы одну-две остановки.

Также необходимо составить список целей на следующий год. Можно расписать всё даже по дням. Большие цели можно разделить на меленькие. Благодаря такому чёткому плану организм будет стремиться всё это осуществить и не впадёт в посленовогоднюю депрессию.

А праздничные дни наверняка у педагогов появились новые идеи по поводу уроков. Можно обсудить на уроках английского, как прошли каникулы у детей, любят ли они эти праздники и как они их отметили. Начать работу следует с наиболее интересных дел, а скучные постараться оставить на потом.

Ещё не стоит забывать про общение с близкими. Можно встретиться с друзьями в кафе, чтобы вхождение в трудовые будни не казалось таким тяжёлым. Можно сходить в кино или театр, чтобы первая рабочая неделя не казалась нескончаемой и пресной.

Во время перемен на своём телефоне можно посмотреть праздничные фотографии и поделиться впечатлениями с коллегами. Это снизит накопившееся напряжение и улучшит настроение.

С нового года можно завести новый ежедневник, где сразу стоит установить дедлайны для всех дел и обозначить сроки выполнения задач.

После трудного рабочего дня можно помедитировать. Лично я обожаю после работы побыть в тишине. Это поможет расслабиться и набраться сил. Следует отключить телефон, чтобы ничего не отвлекало.

Вот и все мои способы борьбы с послеканикулярным синдромом.