



Рецепты счастья для педагогов

Дорогие коллеги! Если у вас эмоциональная усталость, чувствуете нежелание идти на любимую работу, то предлагаем вам обратиться к нашему уникальному рецепту счастья!

Порадуйте себя с утра.

Включить любимую музыку, медитация перед зеркалом, минута тишины с чашечкой чая.

Смена обстановки.

Посещение парков, прогулка по лесу.

Совместная досуговая деятельность

Поход в театр, музей, выезд совместный на природу.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия

Поход в баню, бассейн, йога, танцы.

Главное начать и делать!!!