



## Цифровой этикет для педагога

### Питание

- Соблюдение водного режима
- Ограничение кофе до двух чашек в сутки
- Уменьшить потребление сахара  
*Замена более полезными продуктами*
- Обед  
*Если полноценно пообедать не получается, то в "перекусы" включить фрукты, сухофрукты, орехи*

### Сон

- Полноценный сон  
*Режим: ложится не позднее 23.00, подъем не ранее 7.00*
- Условия для сна  
*Проветривание, свет (приглушенный), тепловой режим, подальше от рабочего места, удобное спальное место*

### Труд и отдых

- регламент по времени, смена деятельности