

## ЧЕК-ЛИСТ ВАЖНЫХ ДЕЛ, ЧТОБЫ НАСТРОИТЬСЯ НА НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД ПОСЛЕ САМОИЗОЛЯЦИИ

для педагогических работников

1. **ОБСУДИТЕ** свои проблемы и достижения за период дистанционного обучения, какие наработки можно использовать в новом учебном году?



2. **ПРОЯСНИТЕ**, что изменится в Вашей профессиональной деятельности в новом учебном году?

3. **ПРОДУМАЙТЕ** организацию своей работы в новой ситуации в здоровьесберегающем режиме (рациональное использование рабочего времени, организация отдыха, освобождение от перегрузок - тайм-менеджмент, др.)



4. **НАЙДИТЕ** ресурсы, чтобы сохранить работоспособность и эмоциональное благополучие (полноценный сон, полноценное питание, личное время, доброжелательный диалог, заинтересованные ученики и др.)

5. **ДЕЛИТЕСЬ** успешным опытом работы в новой ситуации, будьте щедры на взаимопомощь, поддержку, в том числе в профессиональных сообществах в социальных сетях!



6. При необходимости **ОБРАТИТЕСЬ** за помощью к коллегам, психологу, используйте возможности телефона доверия, которые помогут выстроить рациональные способы деятельности и сохранить здоровье!

*Успехов в новом учебном году!*