

## Как избежать выгорания

---

### Уходите в отпуск вовремя

На откладывайте отпуска, которые накопились. Также используйте длительные выходные — например, когда к субботе и воскресенью добавляют пару отпускных дней.

### Регулируйте работу в нерабочее время

Введите правило, что работаете только в стенах школы. Если вы дома — вы отдыхаете. Еще один пример — отвечать на звонки и сообщения только до 20:00.

### Делайте обеденный перерыв

Организуйте неформальные обеды, где вы можете рассказывать коллегам новости. Делитесь рецептами домашних блюд или обсуждайте, как прошли выходные. Так вы переключитесь с рабочих тревожных вопросов.

### Пробуйте себя в чем-то новом

Запишитесь в фитнес-клуб или сходите на йогу. Это поможет организму быстрее восстановиться после стресса. Запишитесь на кружок, где научитесь изготавливать украшения или освоите гончарное дело. Опирайтесь на ваши склонности и интересы.

### Собирайтесь с коллегами в выходные

Предложите коллегам собраться в выходной день в неформальной обстановке. Это позволит сплотить педколлектив и активно отдохнуть. Так восстановите силы гораздо быстрее.