

Для сохранения и поддержки здоровья педагога необходимо применять:

- **Лечебно-оздоровительные упражнения:**
 - упражнения для позвоночника;
 - упражнения для осанки;
 - упражнения для шейного отдела позвоночника.
- **Следить за своим физическим здоровьем:**
 - полноценное питание;
 - достаточный сон;
 - соблюдение правил личной гигиены;
 - режим труда и отдыха;
 - занятия спортом.
- **Соблюдать психоэмоциональное равновесие:**
 - позитивное мышление;
 - оптимизм;
 - управление эмоциями;
 - доброжелательное отношение к людям;
 - любовь к себе.

