

О том, как провести отпуск с пользой для себя

Как провести свой учительский отпуск с пользой - для себя, в первую очередь?



1. Создайте свою собственную "чайную коллекцию" из лекарственных трав. Когда начнётся учебный год, вы сможете брать целебный отвар в термосе с собой на работу и наслаждаться напитком в перемену или во время "окон". Ни для кого не секрет, что учителя не ходят на "больничный", и лечение происходит (если происходит!) буквально "на бегу". Создайте лечебный напиток и лечитесь на здоровье! При заболеваниях печени - добавьте в чай щепотку зверобоя, при бронхите - чабреца, если хотите успокоиться - мяту. Хотите поддержать иммунитет - заваривайте в термосе плоды шиповника и пейте вместо чая 3 раза в день по полстакана. Шиповник богат витамином С.

2. Освойте какой-то новый вид деятельности, не связанный с педагогической работой (декупаж, сухое валяние, шитьё, бисероплетение и многое другое). Так вы сможете и подарки к праздникам сделать, и, возможно, обрести дополнительный заработок.

3. Создайте себе настроение загодя! Сидя перед телевизором, свяжите (себе или домочадцам) тёплые носки, варежки, палантин или шаль. Когда придёт черёд их одеть, вы вспомните это время с благодарностью.

4. Нашло вдохновение - творите! Для меня в своё время таким творчеством стало увлечение фотографией. Фото в дальнейшем можно использовать и в работе - создать из них коллаж или презентацию, организовать стенд или собственную выставку (в школе или за её пределами), сделать их основой дидактического материала по биологии, географии, литературе, истории.

5. Одним из наиболее ценных приобретений за последние несколько лет стала электронная книга. У педагогов всегда существует огромная проблема - куда деть огромное количество книг, тем более не у каждого есть место в доме для организации библиотеки. В электронную книгу можно закачать литературу и по педагогике, и по предмету, и по психологии. "Плюсы" - это и "библиотека", которая весит всего 160 граммов, и экономия места в квартире, и экономия денег (много книг в электронном виде скачиваются бесплатно, а если и требуется оплата, то она ниже, чем за бумажные версии книг).

6. Займитесь повышением собственной квалификации - да, именно в отпуске! Так много на просторах Интернета проводится вебинаров, он-лайн курсов, и не все они проводятся за деньги! Научитесь чему-то новому, что пригодится вам в дальнейшей работе. Сейчас, когда у вас появилось свободное время, вы можете какую-то его часть потратить на самообразование.

7. Занимайтесь спортом, много гуляйте на свежем воздухе, научитесь элементарным навыкам медитации.

Желаю коллегам активного и продуктивного отпуска!