



Советы классному руководителю



1. Научитесь распределять время так, чтобы не работать дома.

Если в вашем расписании есть окна, то используйте их! Проверяйте тетради, планируйте уроки, заполняйте Дневник.ру. Это поможет четко разграничить личное пространство и рабочее.

2. Прочитайте несколько хороших книг о тайм-менеджменте и распорядке дня, изучите эту тему. Например, «Хорошие привычки, плохие привычки».

3. Придумайте для себя приятный утренний или вечерний ритуал, чтобы взбодриться и придать себе энергии. Например, пешая прогулка или прогулка на велосипеде, а в выходные дни — пробежка.

4. Относитесь к планированию уроков и заданий как к решению интересной задачи.

Находите новые ресурсы, интерактивные платформы, книги, которые помогут вам делать уроки насыщенными и нескучными. Поверьте, если вы увлечетесь, то не сможете оторваться. Эта энергия будет заряжать и вас, и детей.

5. Найдите увлечение, которое не связано с работой.

Так вы будете чувствовать себя не только учителем. Вы такой же человек, как и другие, — у вас есть интересы и хобби, и вы имеете право переключаться и качественно отдыхать. Например, фото, живопись, рукоделие, путешествие и др.

6. На любую сложность смотрите, как на вызов, потому что любая трудность — это точка роста.

И вы находите ее разрешение. Обязательно поощряйте себя, что вы преодолели это.

7. Ну, и конечно, как бы мы не любили свою работу, как бы ответственно к ней ни относились, никогда не нужно забывать о своем здоровье и своей семье.

8. Наслаждайтесь своей работой и найдите свой маршрут, по которому вы с радостью будете идти на работу и с радостью возвращаться домой.