**Психогігієна професійної діяльності педагога в умовах дистанційного навчання**

*(сукупність заходів для збереження фізичного і психічного здоров’я)*

*Щоб витримати напруження і бути конструктивним необхідно:*

* Організація особистого простору.
* Концентрування на позитиві (фільми, музика).
* Користуватися інформацією з перевірених джерел.
* Раціональний розподіл робочого часу і відпочинку.
* Фізичні ресурси (організація життєдіяльності: свіже повітря, провітрювання, особиста гігієна, безпека, режим сну, відпочинку, водний баланс, здорова їжа).
* Ментальні ресурси (курси, гра на музичних інструментах).
* Професійні ресурси.
* Естетичні ресурси (природа, музика)
* Емоційні, чуттєві ресурси (оволодіння методами саморегуляції).
* Комунікація.
* Духовні ресурси.
* Дихальні вправи.
* Візуалізація.
* Біохімічні методи.

*Емоції і стани впливають на імунну систему, а отже, на захворювання. Хвороби пов’язані з емоційним станом.*