

Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.



Формула здоровья

**10% медицина +
20% наследственность +
20% окружающая среда +
50% образ жизни = 100% здоровье**

«Забота о здоровье – это важнейший труд учителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».

В.А.Сухомлинский

Деятельность педагога требует больших эмоциональных, душевных, физических затрат, после которых обязательно нужно восстанавливаться.

Методы преодоления психэмоционального напряжения педагога.

1. Самомассаж ушных раковин.

Производится одновременно с обеих сторон с помощью подушечек большого и указательного пальцев рук методом разминания. Начинать массаж от области мочки уха к верхушке по наружному краю на вдохе, на выдохе — вернуться обратно к мочке уха.

2. Дыхательная гимнастика. Вместо того чтобы отвечать грубостью на грубость или накричать на непослушного ребёнка, лучше остановиться, глубоко вдохнуть, посчитать про себя до 10 и... промолчать.

3. Ароматерапия - лечение с помощью эфирных масел растений.

4. Хобби: вязание, шитье, литература ит.д.

5. Танцетерапия - прекрасно выводит из депрессии, поможет справиться с многими серьезными психологическими проблемами.

6. Фототерапия: фотосъемка, обычный просмотр фотографий, вызывающий положительные эмоции.

7. Смехотерапия - самый молодой и все более популярный метод психотерапии, с успехом применяющийся во всей планете. Использование юмористических техник, терапевтического юмора различными

специалистами, направленное на улучшение понимания человеком себя, своего поведения, настроения.

8. Цветотерапия является направлением воздействия на самочувствие и психэмоциональное состояние человека посредством цветовой гаммы.

ФИОЛЕТОВЫЙ И СИНИЙ

Улучшают тонус кожи, обладают бактерицидными свойствами, нормализуют давление, расслабляют бронхи, снимают мышечное напряжение, уменьшают чувство голода.

ЗЕЛЕНЫЙ

Обладает выраженным успокаивающим эффектом, благотворно влияет на состояние вегетативной нервной системы, облегчая состояние при астме и гипертонии, помогает при головных болях, нормализует сосудистый тонус, уменьшает зуд при некоторых кожных проблемах.

КРАСНЫЙ

Активизирует кровоток, улучшает снабжение тканей кислородом, стимулирует созревание коллагена в коже, повышает иммунитет.

ЖЕЛТЫЙ

Стимулирует работу пищеварительной системы, улучшает состояние кожи при аллергии, экземе и других дерматологических заболеваниях, оказывает антидепрессивный эффект, избавляет от усталости и сонливости.

ОРАНЖЕВЫЙ

Полезен при любых нарушениях в деятельности желудочно-кишечного тракта. Обладает лимфодренажным эффектом.

9. Гидротерапия – это лечение с помощью воды. К ним относится наружное применение речной, озерной, водопроводной или дождевой воды в виде обливаний, укутываний, обтираний, горячих и холодных ванн и душей.

10. Арт-терапия, раскраски мандала.

Раскрашивая мандалы, человек становится уравновешенней и спокойней.

11. Кинотерапия. Фильм является средством многоуровневого воздействия на психику и организм в целом. Понимание содержания фильмов позволяет человеку переосмысливать собственный внутренний мир, расширять возможности сознания.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: умение находить положительные стороны в возникающих проблемах.

1) Директор отчитал вас за плохо выполненную работу или выполнение позже назначенного срока.

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок, сделать работу лучше и вовремя.

2) По дороге на работу сломали каблук.
Есть повод купить новые туфли.

3) Большинство ваших учеников показали слабые результаты мониторинга, проверочной работы.

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

4) Вы внезапно заболели.

Хороший повод отдохнуть. Ну и заняться наконец-то своим здоровьем.

5) На работе задержали зарплату.

Есть повод сэкономить деньги.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.



«Рецепт на каждый день»

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма и равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

«Здоровье не все, но все без здоровья – ничто».

Сократ

«Здоровье – это не подарок, который человек получает один раз и на всю жизнь, а результат сознательного поведения каждого человека и всех в обществе»

Патрик Фосс

**Здоровье – как
мировоззренческая ценность
личности**



**Составитель: Картошкина Е.А.
МБОУ «Кизнерская СОШ №2
имени Капашина В.П.»**

Кизнер, 2019

