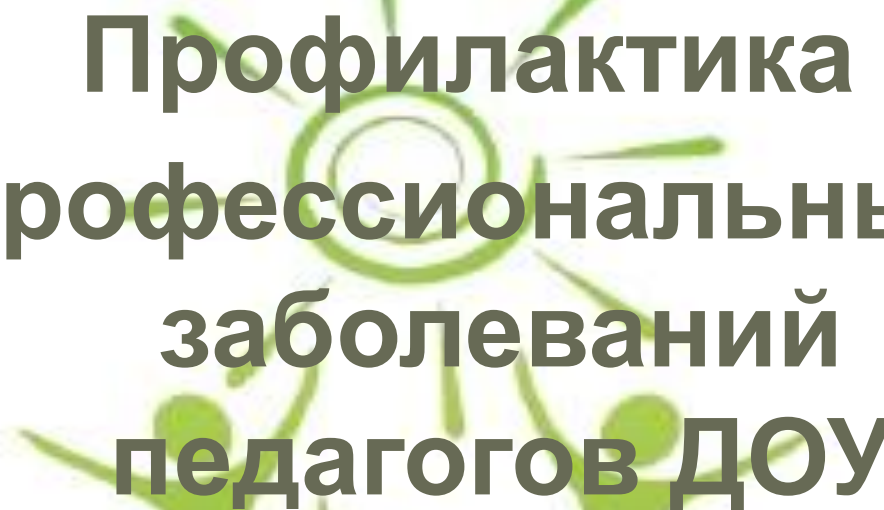


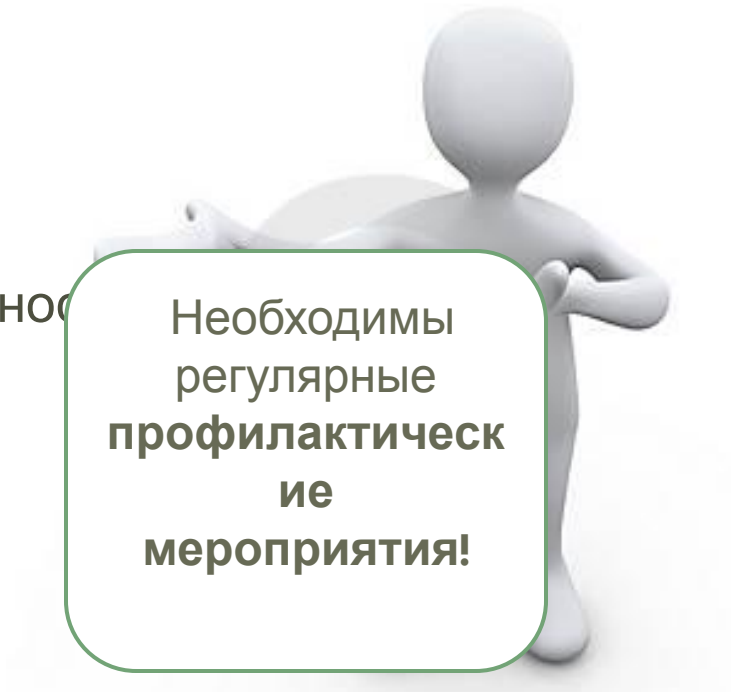
Бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Грязовецкого района Вологодской области
БДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 1»

A stylized green illustration of a sun with rays and three human figures (two adults and one child) with their arms raised, positioned behind the main title text.

**Профилактика
профессиональных
заболеваний
педагогов ДОУ**

Заболевания, связанные с профессиональной деятельностью

- Патология голосообразующего аппарата
- Психосоматические заболевания
(гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка, неврозы, психастении и пр.)
- Утомления глаз,
снижение остроты зрения
- Остеохондроз
- Хроническая венозная недостаточность
- Простудные заболевания, грипп



Необходимы
регулярные
профилактические
мероприятия!

Профилактика нарушений голосοοбразования

Причины нарушения

- общее переутомление
- Длительное систематическое напряжение голоса
- Частые ОРЗ, ларингиты, фарингиты
- Воспалительные процессы в дыхательных путях

Профилактика

- Освоение реберно-диафрагмального дыхания
- Закаливание
- Поддержание достаточного уровня влажности помещения



Профилактика нарушений голосοοбразования



- Во время длительной речи (чтение вслух) делайте паузы и выпейте глоток воды
- При болезнях носоглотки и горла, признаках переутомления связок и заболеваниях гортани снизьте речевую нагрузку
- В шумной обстановке не перекрикивайте детей, а в спокойной - не переходите на шепот!
- Накануне мероприятий, во время которых нужно много говорить, не перегревайтесь в ванне или бане.

Психогигиена и устранение нервно-психического напряжения

в борьбе со
стрессом
помогают

Для поддержания
психологического
равновесия

- Переключение на другие виды деятельности!
 - Разговор от заболевшем с близким человеком
 - Ведение дневника
 - Танцы и физические упражнения
 - Массаж и самомассаж
-
- Необходимо овладеть навыками аутотренинга и релаксации (можно провести во время дневного сна детей)
 - Перед сном пить отвар из лекарственных растениях (пустырник, хмель, душица и др)



Профилактика утомления органов зрения

Необходимо:

- Соблюдать элементарные правила гигиены на рабочем месте (уровень освещения, правильная поза при чтении и письме, чередование зрительной нагрузки с отдыхом)
- Правильное питание (в рационе - витамин А)
- Не забывать о зрительной гимнастике!



Профилактика остеохондроза

- Ежедневная гимнастика!
- Массаж и самомассаж шейно-воротниковой зоны, плечевых суставов и грудного отдела позвоночника
- Следить за правильным питанием!
(витамины В1,В12,С)
- Следить за своим весом!
- Правильно переносить тяжести!



Профилактика хронической венозной недостаточности

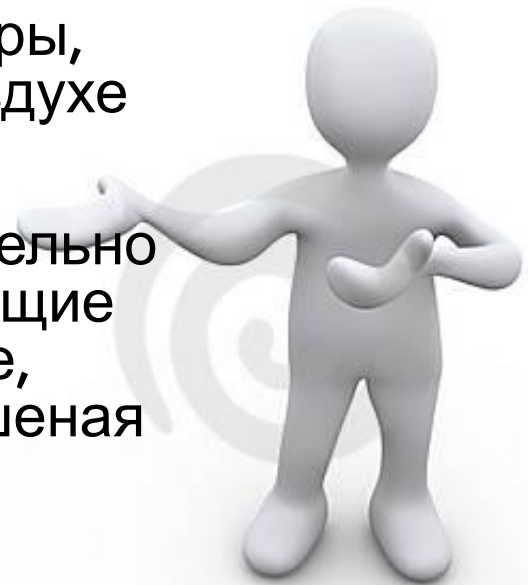
- Во время длительной работы в положении стоя или сидя периодически делать разминку для ног.
- После длительной нагрузки ополоснуть ноги прохладной водой и поддержать их в приподнятом положении: сидя на стуле, положить ноги на рядом стоящий стул; лежа в кровати, подложить под них валик или подушку.



- В конце рабочего дня сделать легкий массаж ног (совершая поглаживающие движения от стоп к бедрам) и массаж стоп (совершая движения в направлении от пальцев к пятке и в поперечном направлении).
- Для снятия усталости ног можно потоптать стопами орехи.

Профилактика простудных заболеваний и гриппа

- В целях повышения общей сопротивляемости организма необходимо регулярно выполнять комплекс гигиенической гимнастики
- проводить закаливающие процедуры, совершать прогулки на свежем воздухе
- В рационе питания должны обязательно присутствовать продукты, содержащие аскорбиновую кислоту (цитрусовые, шиповник, черная смородина, квашеная капуста, щавель, укроп, яблоки) и фитонциды (лук, чеснок).



Общие рекомендации по сохранению здоровья

- Научитесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки. Выбор и соблюдение рационального ритма и режима работы освобождают мозг от излишней информации и снижают нервно-психическую напряженность.
- Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Не стоит забывать, что между состоянием тела и эмоциями существует тесная связь: гиподинамия, неправильное питание, курение, злоупотребление спиртными напитками усугубляют развитие различных заболеваний. Полезны прогулки на свежем воздухе, посещение бассейна..
- Закаляйтесь. Во время закаливающих процедур, помимо укрепления иммунитета, происходит выброс большого количества гормонов радости - эндорфинов.

Общие рекомендации по сохранению здоровья

- Обеспечьте себе достаточный по продолжительности сон. Во время сна через наш мозг проходят миллионы нервных импульсов; полезная информация, накопленная за день, остается в памяти, а ненужная - удаляется.
- Рационально питайтесь.
- Овладейте навыками саморегуляции. Релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительный внутренний настрой способствуют снижению стресса, ведущего к выгоранию, а также уменьшению риска развития различных заболеваний (от стенокардии и гипертонии до онкологической патологии).

Общие рекомендации по сохранению здоровья

- Избегайте ненужной конкуренции. Помните, что чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению психозэмоциональных заболеваний.
- Ежедневно тренируйте память, заучивая новые слова (например, иностранного языка), решая кроссворды, собирая пазлы и т. д.
- Заведите домашних питомцев. Доказано, что психосоматические заболевания встречаются реже у людей, которые имеют в доме кошек, собак, рыбок в аквариуме или других питомцев.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

