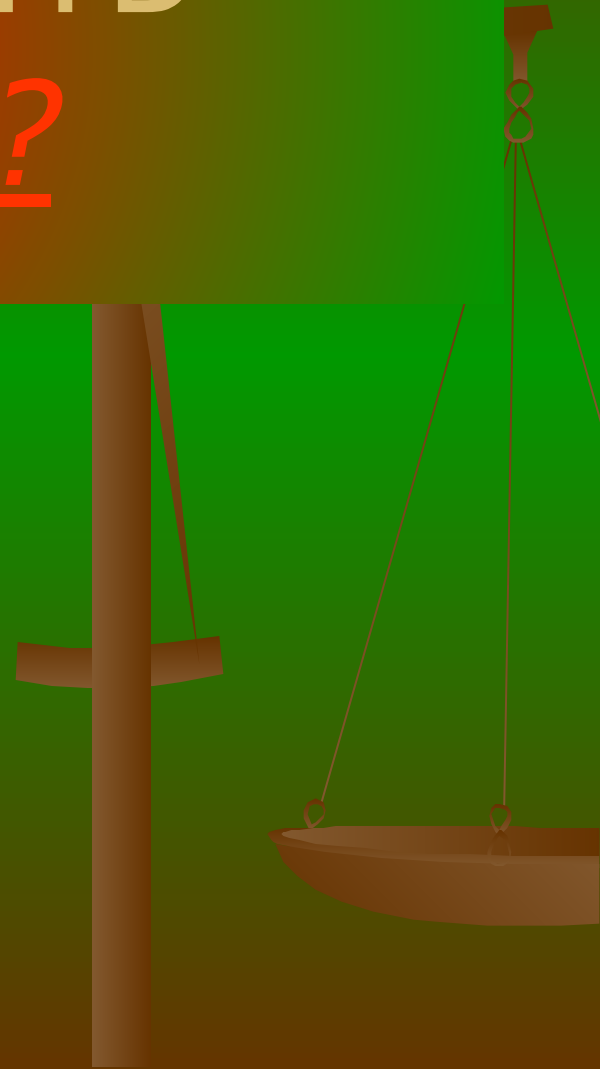
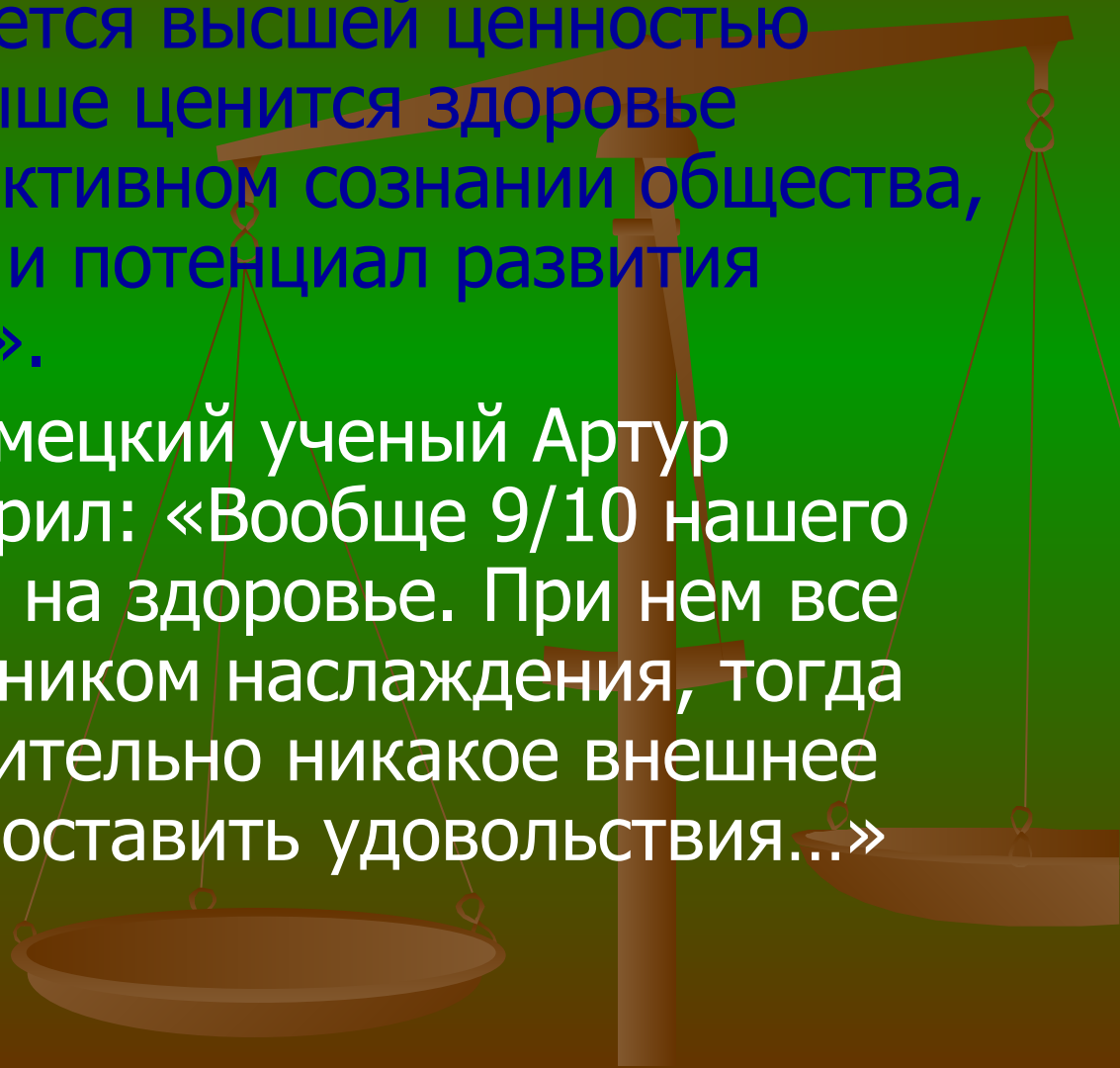


# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ?

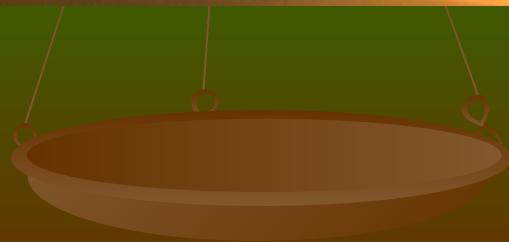


# ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- «Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».
- Еще в 19 веке немецкий ученый Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия...»

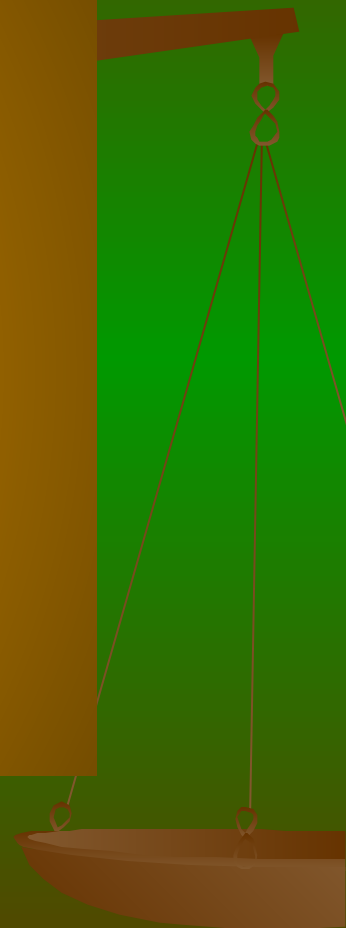
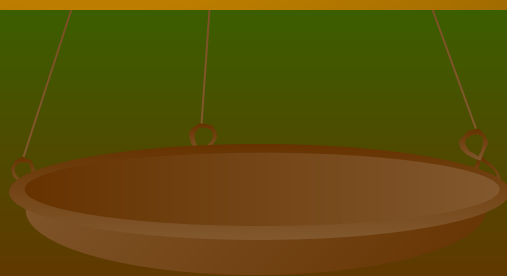


**Здоровье** — это состояние  
полного физического,  
психического и  
социального благополучия,  
а не только отсутствие  
болезней и физических  
недостатков.

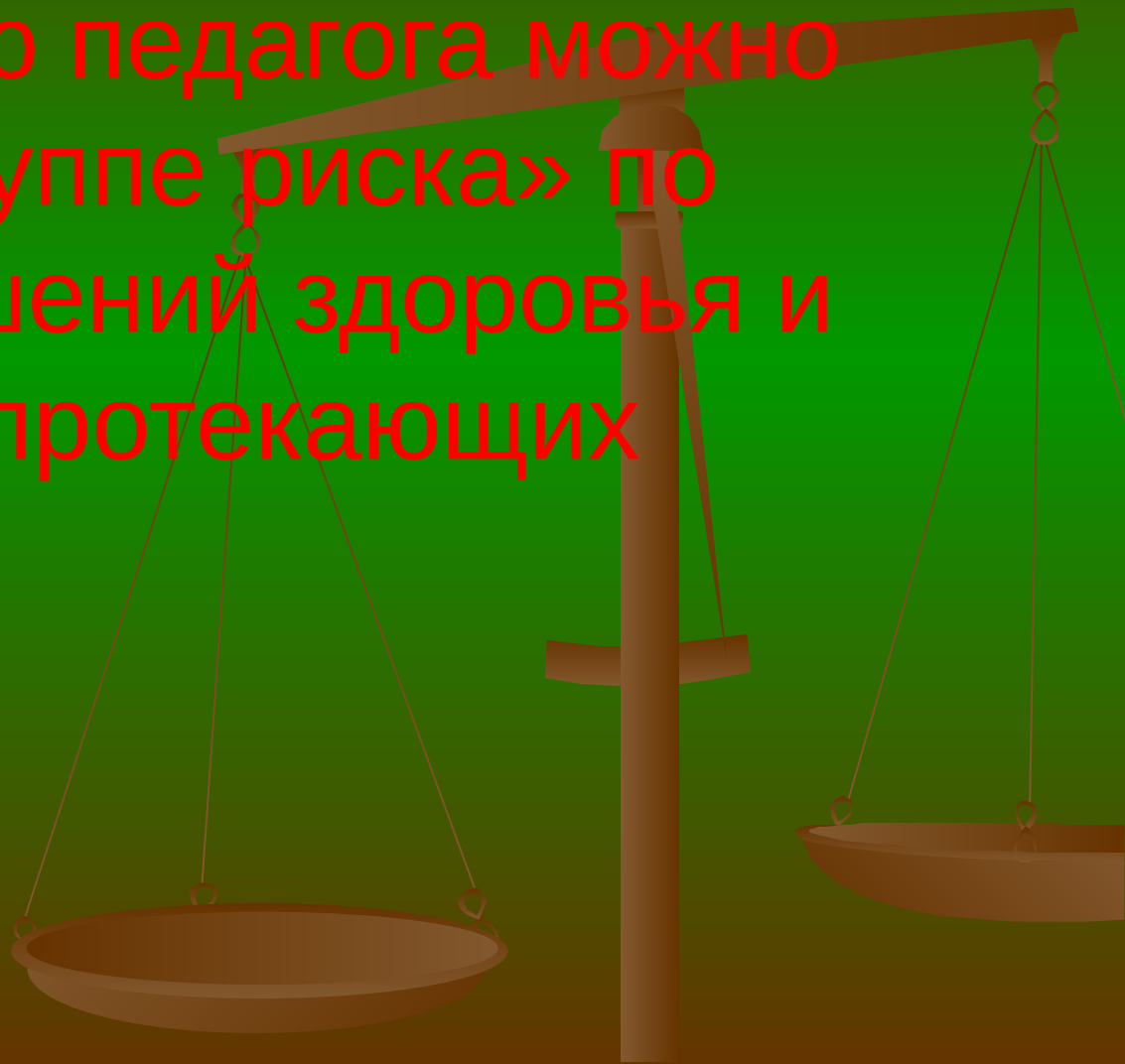


# ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ:

- **Здоровье 100% = 10%**  
**медицина + 20%**  
**наследственность + 20%**  
**окружающая среда**  
**+50% образ жизни.**



- Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.





# Печальная статистика

- 54% педагогов имеют нарушения массы тела
- 70% нарушения опорно-двигательного аппарата
- нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:
  - после 10-ти лет работы более 35% педагогов;
  - после 15-ти лет стажа – 40%;
  - после 20-ти лет - более 50 % педагогов.

# САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

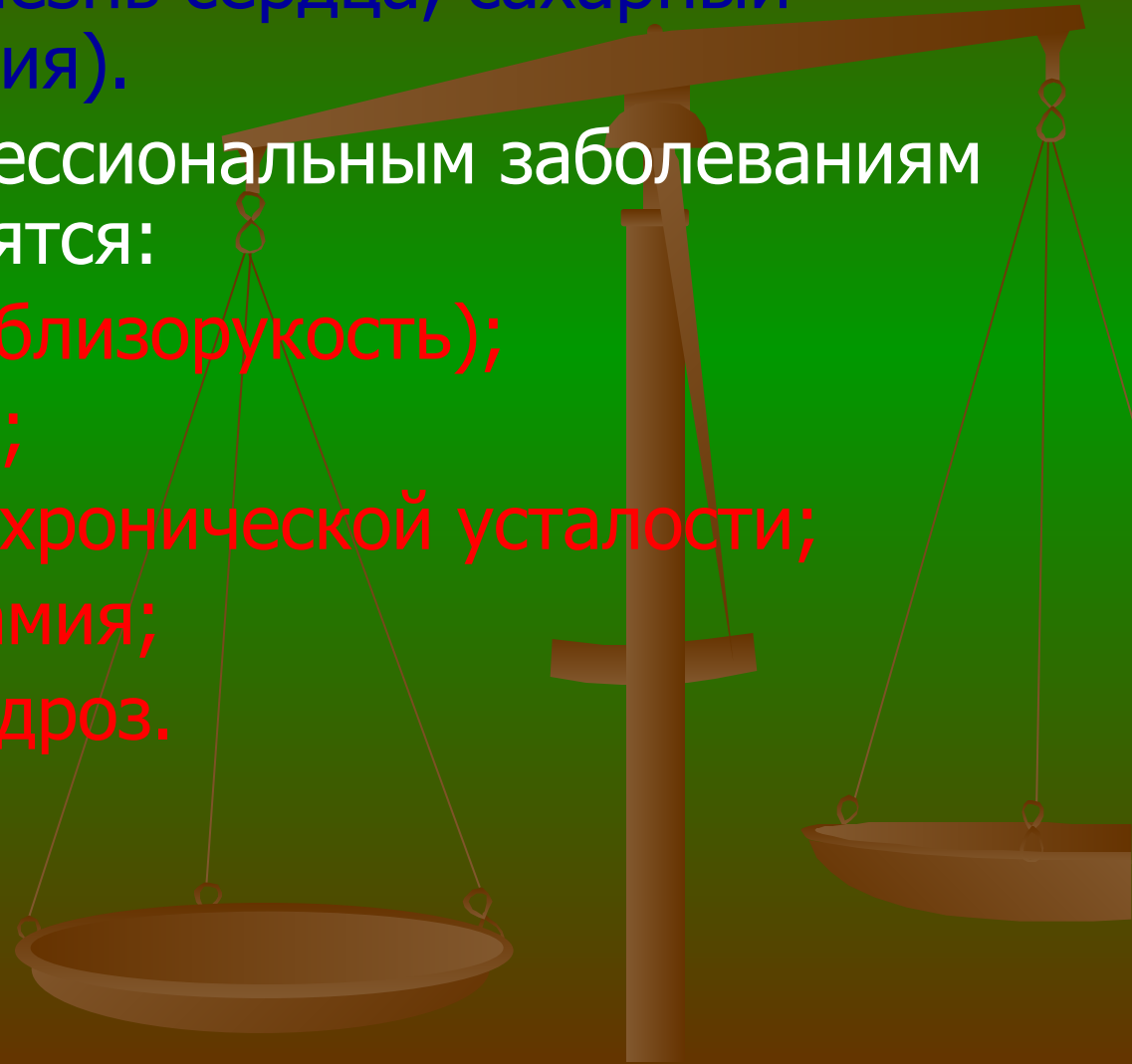
- сердечно-сосудистые;
- желудочно-кишечные;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- болезни крови;
- нарушение функции щитовидной железы.



Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония).

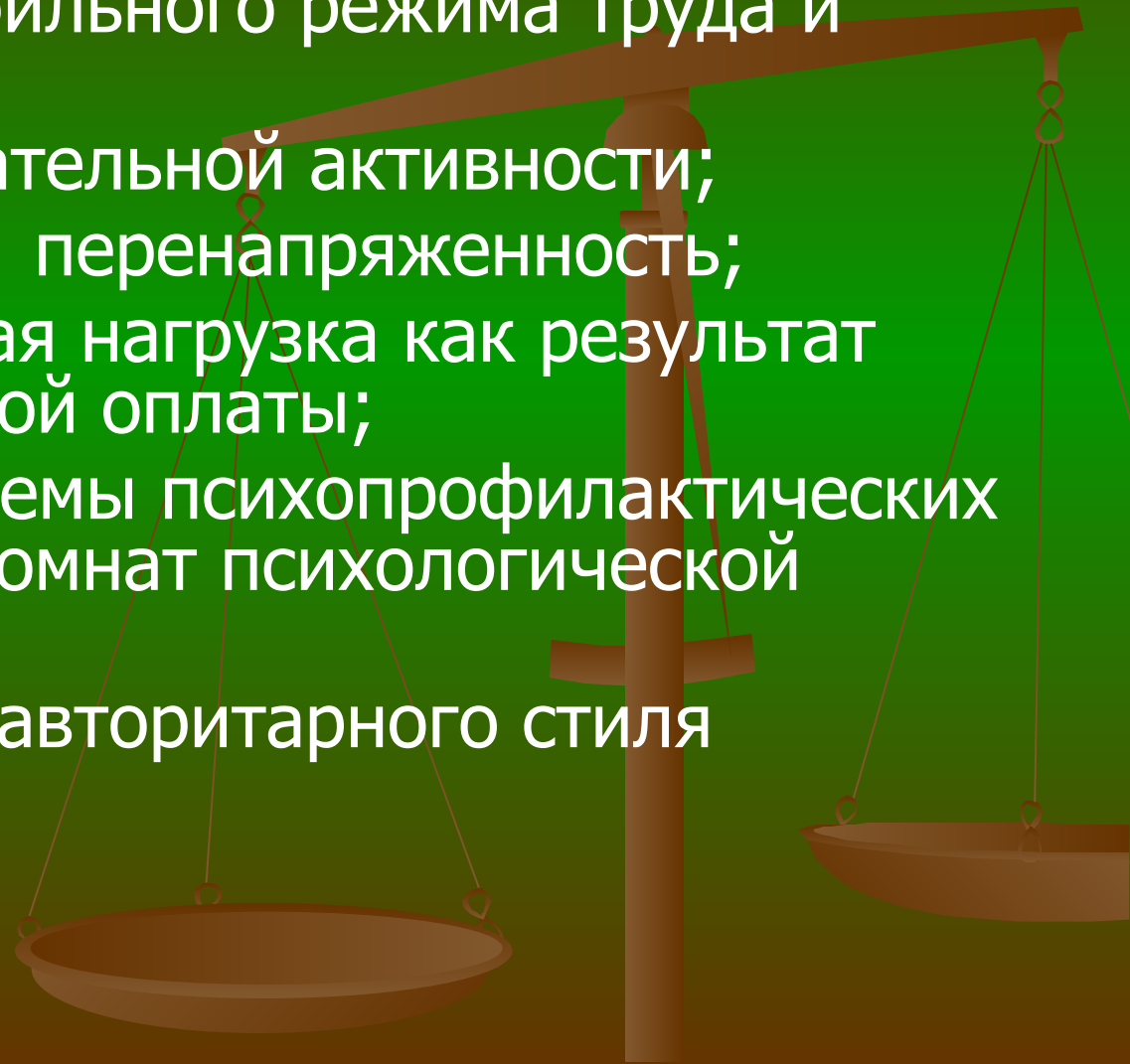
К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- - миопия (близорукость);
- - ларингит;
- - синдром хронической усталости;
- - гиподинамия;
- - остеохондроз.



# Причинами заболеваний являются:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- снижение двигательной активности;
- эмоциональная перенапряженность;
- большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- использование авторитарного стиля руководства.



# А сами учителя:

- 86% не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю;
- 87% не ложатся спать в одно и то же время;
- 62% спят менее 7-8 часов в сутки;
- 78% принимают лекарства без назначения врача;
- 45,7% стараются, но не получается;
- 32% не уделяют внимания своему здоровью,
- лишь 13% уделяют целенаправленное внимание своему здоровью.

# Наши рекомендации:

- 1. Развивай в себе настрой, полный любви к делу, которым ты занимаешься, не забывая о том, что это выбор!
- 2. К испытаниям готовься мысленно и физически. Умей быть здоровым душой и телом. Не умеешь – учись!
- 3. Получай удовольствие от предстоящего испытания тебя в новом статусе.
- 4. Будь всегда позитивно настроен. Не бойся ставить перед собой сложные задачи. Стресс – следствие неуверенности, поэтому верь и доверяй себе.
- 5. В любой ситуации нужно раствориться в том что ты делаешь в данный момент. Не живи в прошлом и не проживай будущее сегодня – это равносильно поражению. Будь в настоящем!
- 6. Мысль материальна. Контролируй свои мысли. Если твой ум спокоен, то и тело не будет зажато.
- 7. Если не можешь изменить ситуацию, то измени отношение к ней.
- 8. Сосредотачивайся на том, что тебе дано контролировать, и отключись от того, что выше твоих возможностей.

Спасибо за  
внимание

