

*Тренинг-занятие*  
**«Здоровый педагог –  
здоровый ученик»**



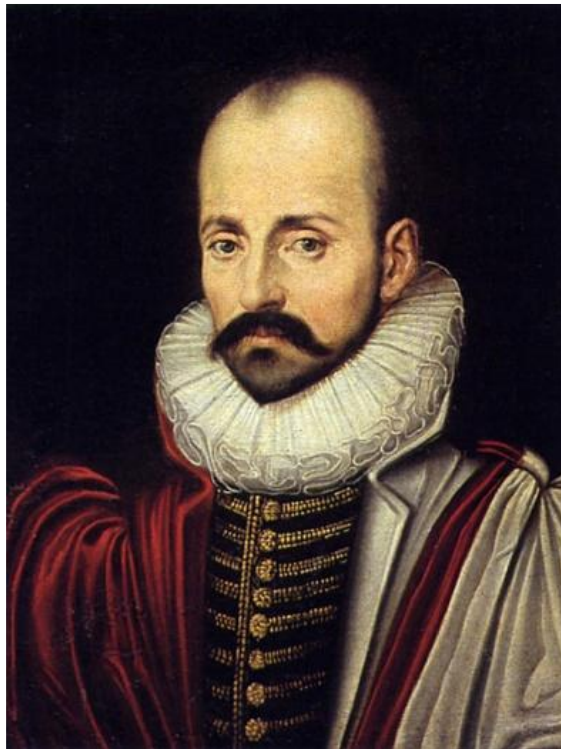


*Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала,  
Споткнувшись, самому вставать,  
В себе самом искать опору  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять...*

- ❑ **Обращаться друг к другу по имени.**
- ❑ **Принимать себя и других такими, какие они есть.**
- ❑ **Быть искренним.**
- ❑ **Все, что делается , делается на добровольных началах.**
- ❑ **Активное участие в происходящем.**
- ❑ **Общение по принципу «здесь и сейчас».**

*Тренинг-занятие*  
**«Здоровый педагог –  
здоровый ученик»**





*«Здоровье – это драгоценность и притом единственная, ради которой действительно стоит не только не жалеть времени, сил, трудов и всяких благ, но и пожертвовать ради него частицей самой жизни, поскольку жизнь без него становится нестерпимой и унижительной»*

*(Мишель Монтенью).*

## Цель занятия

**создать модель, которая  
помогла бы сохранить  
наше психологическое  
здоровье.**







**Творчество дает возможность  
выразить и воспроизвести внутренние  
чувства, переживания, сомнения,  
конфликты и надежды в  
символической форме, пережив еще  
раз важные события.**



## Факторы, влияющие на здоровье:



- ➔ образ жизни
- ➔ наследственность
- ➔ окружающая среда
- ➔ здравоохранение

## Факторы, влияющие на здоровье:

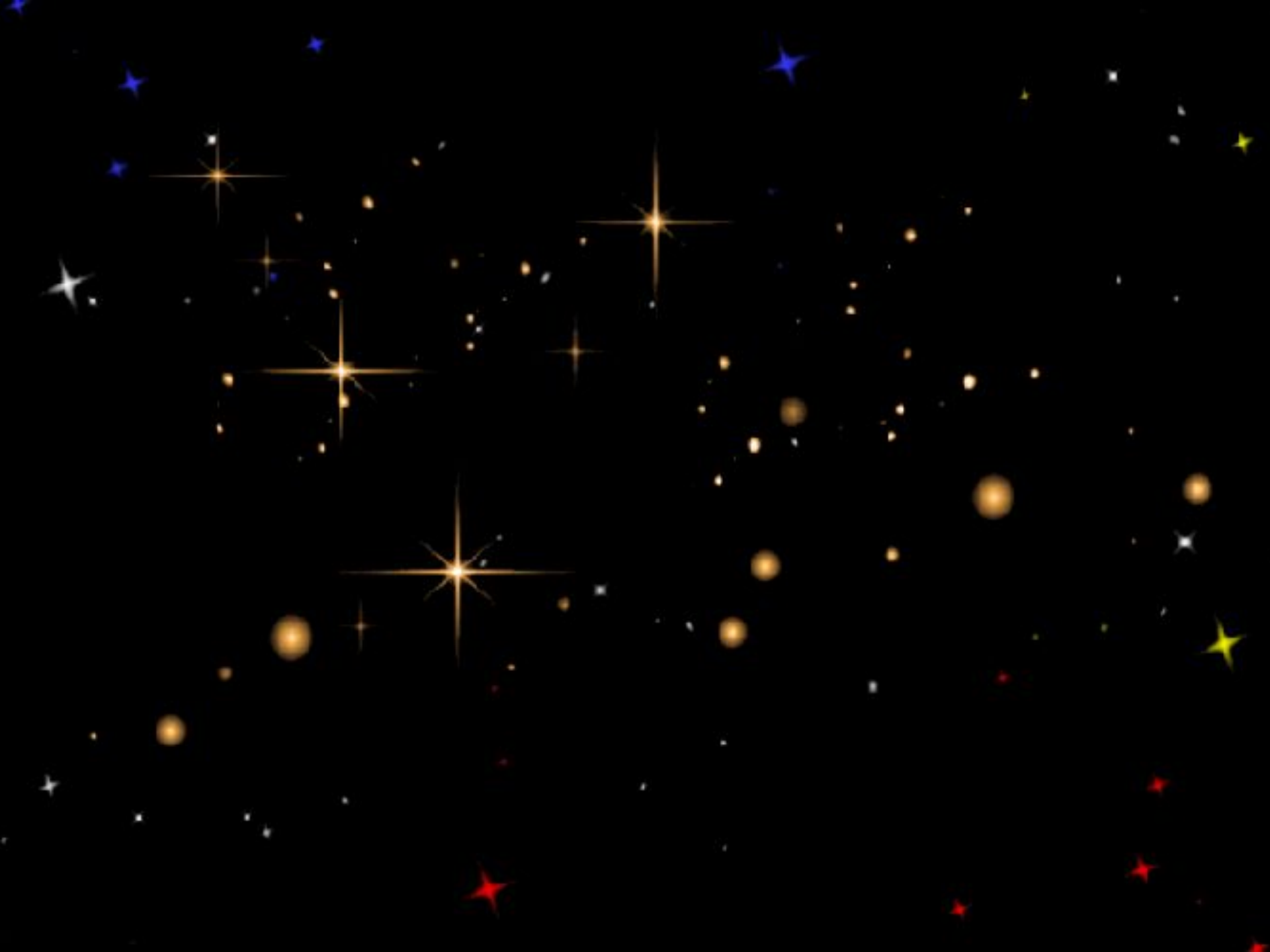


- ➔ образ жизни – 50-55%
- ➔ наследственность 18-20%
- ➔ окружающая среда 17-20%
- ➔ здравоохранение 8-10%

- **смех, улыбка, юмор**
- **размышления о хорошем, приятном**
- **различные движения типа потягивания**
- **наблюдения за пейзажем за окном**
- **рассматривание цветов в помещении, фотографий**
- **«купание» в солнечных лучах**
  - **вдыхание свежего воздуха**
  - **высказывание похвалы, комплиментов просто так.**

*Тренинг-занятие*  
**«Здоровый педагог –  
здоровый ученик»**





**Стремление педагога к  
сбережению и укреплению как  
физического, так и  
психологического здоровья  
может стать своеобразной  
“баррикадой” перед появлением  
“заболевания”.**

# Улыбка



- ◆ **Она поднимает настроение, располагает к нам окружающих, позволяет выглядеть молодо и МИЛО.**
- ◆ **Научившись поддерживать позитивное настроение на работе и дома, вы будете способствовать своему оздоровлению. Когда вы почувствуете внутреннюю гармонию, в вас проснется какая-то тайна.**



А ты сегодня улыбалась?

L\*U\*S\*I\*A

ПОНЕДЕЛЬНИК

ВТОРНИК

СРЕДА

ЧЕТВЕРГ

ПЯТНИЦА

СУББОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Улыбнись

каждому

дню

**Будьте здоровы и научитесь  
чувствовать себя и  
управлять собой!**

