

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



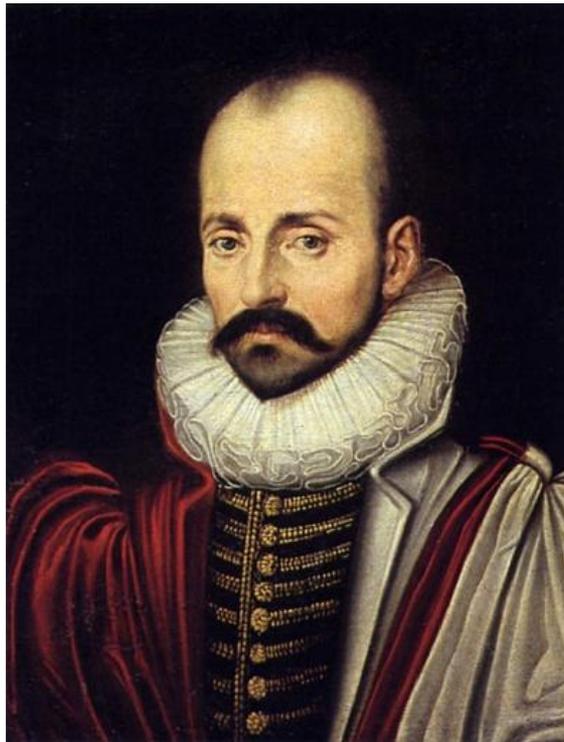


*Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...*

- ❑ **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!**

