

Хороший учитель - здоровый учитель



Бельтюкова Светлана Викторовна, г. Заозёрск



Зрение

Помните, что режим нагрузки на зрение следует чередовать. После 40 мин нагрузки можно сделать упражнения для глаз, которые принесут пользу зрению и помогут снять усталость.



Советы специалистов:

На несколько минут закройте глаза и расслабьтесь, затем откройте глаза и выполните 3-4 упражнения:

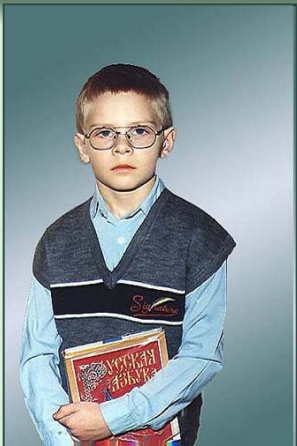
- Несколько раз переводите взгляд с близких предметов на далекие (вид из окна)
- Откройте глаза и поворачивайте зрачками 7-10 раз по часовой стрелке и против.
- Подвигайте зрачками вверх-вниз, вправо-влево и по диагонали 10 раз.
- Поморгайте несколько десятков раз.



Значение витаминов

Помните: Поддержать зрение можно правильным питанием.

- При недостатке витамина А падает зрение при слабом освещении.
- Витамин В влияет на восприятие зрительных ощущений
- Витамин С воздействует на мышцы, управляющие движением глаз.





Источники витаминов

Витамин А:

- морковь, овощи, помидоры, рыбий жир

Витамин В:

- орехи, фрукты, печень, рыба, зерновые

Витамин С:

- шиповник, цитрусовые, лук, помидоры, яблоки



Роль микроэлементов

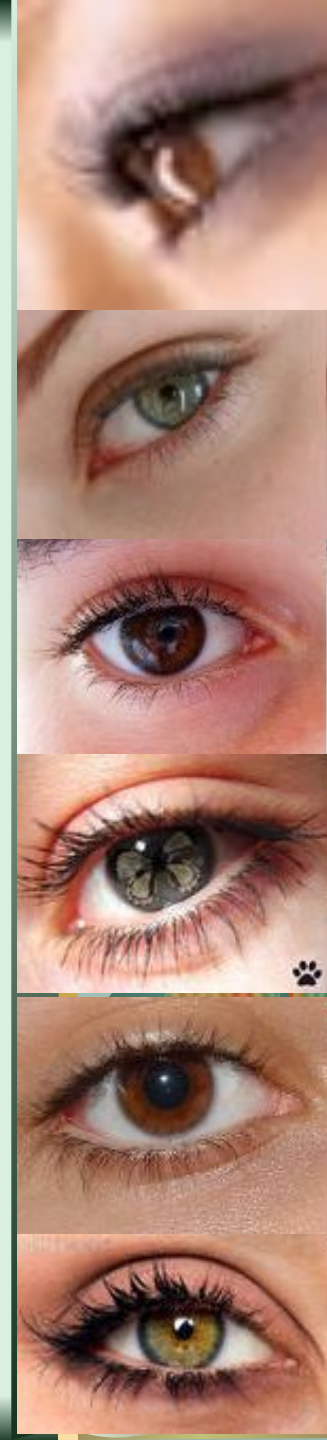
Калий:

- необходим для работы кровеносных сосудов глаза

Цинк:

- влияние на углеводный, жировой и белковый обмен веществ, на окислительно-восстановительные процессы. Избыток цинка задерживает рост и нарушает минерализацию костей. При дефиците цинка наблюдается задержка роста, перевозбуждение нервной системы и быстрое утомление, бесплодие.

- Дефицит цинка может приводить к усиленному накоплению железа, меди, кадмия, свинца. Избыток приводит к дефициту железа, меди, кадмия.



Источники микроэлементов

Калий:

- мёд, печень, картофель, растительное масло

Цинк:

- сельдь, печень, мясо, грибы, отруби, какао, морепродукты, дрожжи, лук, картофель, молоко



Главный инструмент учителя

- Голосовые связки нуждаются в бережном отношении! Их врагами является сухой воздух и сухость во рту. Чтобы связки не пересыхали следует пить больше жидкости.
- Для наших связок вреден кашель, поэтому старайтесь быстрее избавиться от него; на связки плохо влияет аспирин.
- Сухость во рту вызывают алкоголь, кофе, табачный дым, пыль, пары химических веществ.



Профилактика

Чтобы ваши голосовые связки вас не подводили, делайте перед уроком небольшую зарядку:

- растяните шею плавными круговыми движениями головы;
- повращайте языком;
- позевайте;
- Напойте какой-нибудь мотив с закрытым ртом



Частая проблема

- Головная боль и мигрень нередко сопровождают работу учителя.
- Причиной возникновения мигрени являются эмоциональные факторы: стресс, беспокойство, гнев,...
- Причиной появления головной боли могут служить: перенапряжение глаз, неправильная осанка, длительное пребывание в одном и том же положении,...



Предотвратите головную боль

- Провоцировать возникновение головной боли могут вещества, содержащиеся в различных продуктах, в частности, - нитраты, используемые для консервирования мяса. Если вы склонны к головной боли, ограничьте употребление ветчины, колбасы, бекона.
- При проверке тетрадей чаще меняйте положение тела, встаньте, пройдитеесь.
- Уделяйте больше времени на отдых и сон.



По материалам

«Подарок учителю» А. Григорьева,
И. Маневич, М: Белый город, 144 с, 2010 г

