

«Я здоровым быть
могу – сам себе
я помогу»



**ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

МКДОУ д/с № 17 «Золотой ключик»
Г. Пятигорск

Содержание:

- **Здоровье педагога.**
- **Советы педагогам.**
- **Упражнения для снятия стресса.**
- **Самомассаж на работе – снимает усталость и напряжение..**
- **Пословицы о здоровье.**
- **О здоровье с юмором.**

Здоровье педагога.

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда
Конфуций.*

Проблема здоровья воспитателя заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса. Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, костно-мышечной, сердечно-сосудистые заболевания.

По показателям 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% - нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

- После 10 лет работы более 35% педагогов;
- После 15 лет стажа – 40%;
- После 20 лет – более 50% педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний

(язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- Миопия (близорукость);
- Ларингит;
- Синдром хронической усталости;
- Гиподинамия;
- Остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:

- Отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- Сниженная двигательная активность;
- Эмоциональное перенапряжение;
- Большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
- Отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- Использование авторитарного стиля руководства.

Советы педагогам.

- Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50 %.
 - Ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов.
 - Не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь.
 - Больше ходите пешком.
 - Если любите петь, то делайте это каждый день.
- Бойтесь попасть в плен к врачам.
- Живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра.
 - Думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем».
 - Не держи злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим».
 - Считайте свои удачи, а не несчастья.
 - Старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его прежде всего самому себе.
 - Активно ищите способы превращения минусов в плюсы.
- Отдыхайте до того, как пришло чувство усталости.
- Умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение.
 - Не задерживайте внимание на недостатках других.
 - Профилактикой от стресса является чувство юмора.
 - Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.

Упражнения для снятия стресса.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.
- Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 секунд, затем расслабьте, тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.
- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать.
- Расслабьте. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.
- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.

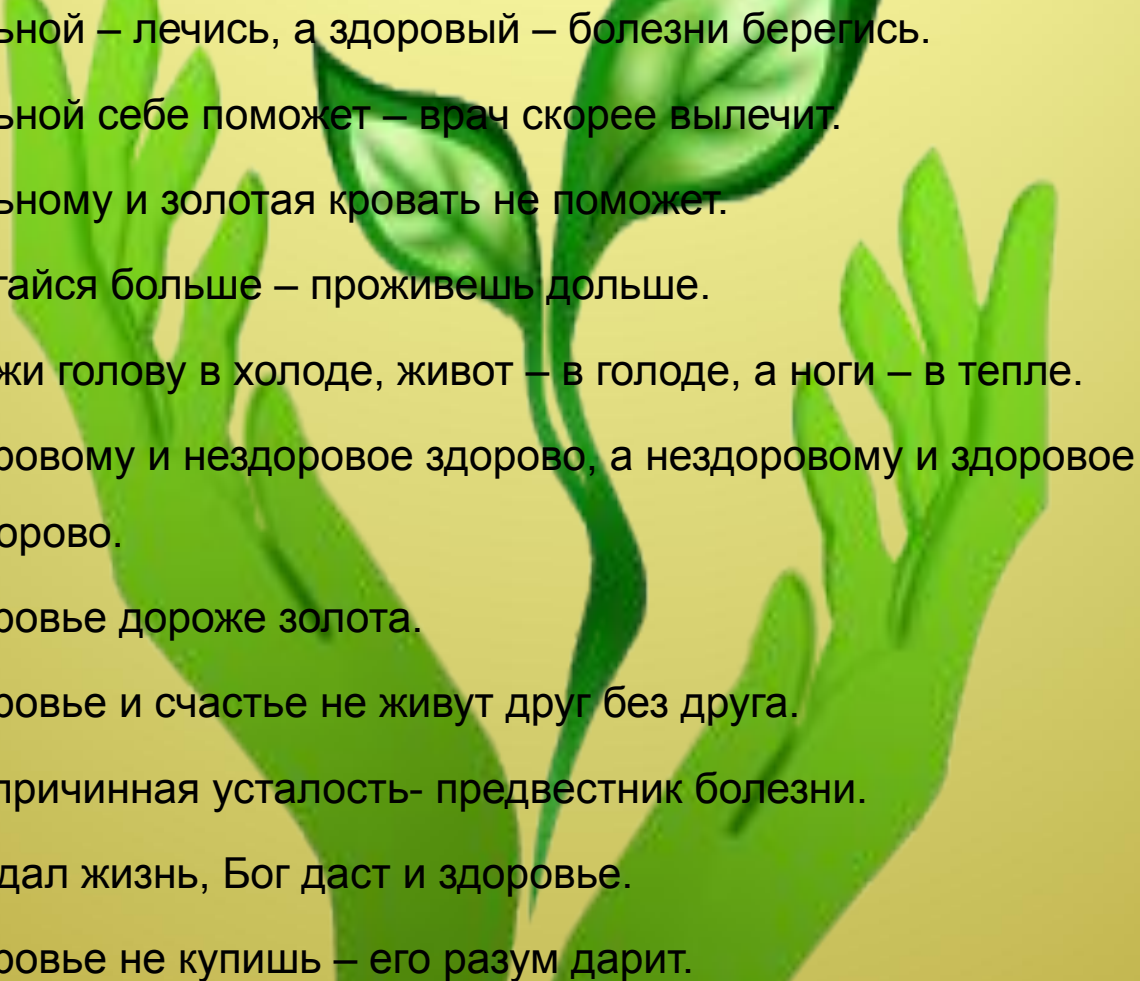
Самомассаж на работе, снимаем стресс и напряжение.

На работе мы постоянно испытываем дефицит времени и находимся в напряжении. Как быстро освободиться от накопившейся усталости, зарядиться энергией на работе? Вам поможет знание простейших упражнений для самомассажа.

1. Быстро потрите пальцем по ладони- 5 секунд.
2. Теперь быстро потрите разогретыми руками щеки вверх- вниз – 5 секунд.
3. Часто постучите барабанной дробью по макушке головы- 5 секунд.
4. Сожмите руки в расслабленный кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья – 3 раза.
5. Найдите на шее пульсацию сонной артерии, осторожно нажмите на артерию, сосчитайте до 5. освободите. Дышите глубже. Снова нажмите и перейдите на другую сторону.
6. Большим пальцем нащупайте впадину в основании черепа. Нажмите, сосчитав до 3, отпустите. Повторите 3 раза.
7. Массаж рефлекторных зон ног:
 - Сожмите кончик большого пальца, затем подушечку большого пальца. Если заметите болезненную точку, разотрите ее до исчезновения боли;
 - Плотно захватите большим и указательным пальцами рук ахиллово сухожилие, сдавите его, отпустите.
 - Повторите 3 раза на каждой ноге;
 - Быстро потрите верх ступни рукой (или, что более удобно, пяткой другой ноги).
8. Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от ступни до паха (если у Вас нет варикозного расширения вен).

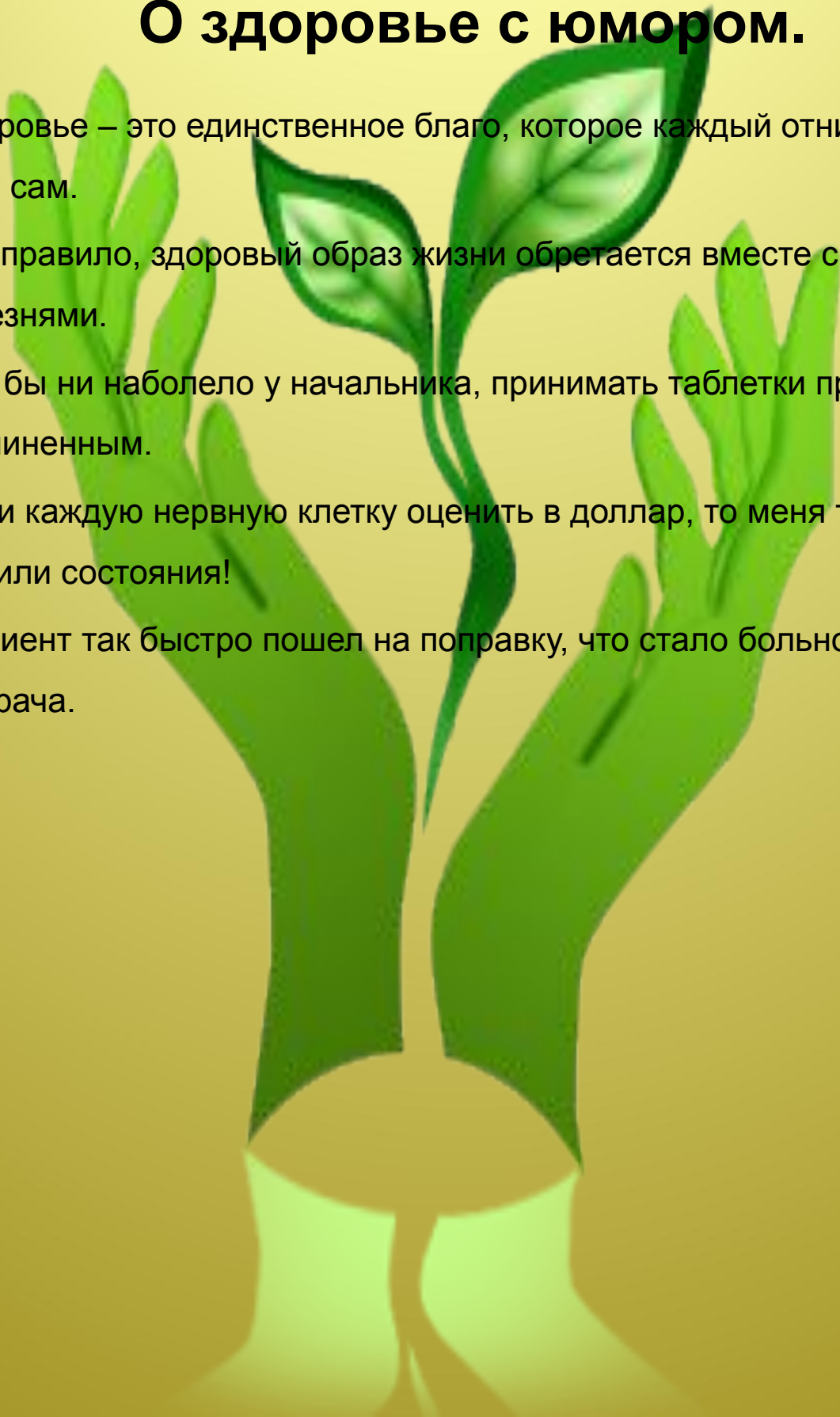
Если Вы чувствуете, что по телу разлилась приятная теплота – цель достигнута: всего за одну минуту Вы включили основные системы организма на полные обороты.

Пословицы о здоровье.

- Больной – лечись, а здоровый – болезни берегись.
 - Больной себе поможет – врач скорее вылечит.
 - Больному и золотая кровать не поможет.
 - Двигайся больше – проживешь дольше.
 - Держи голову в холоде, живот – в голоде, а ноги – в тепле.
 - Здоровому и нездоровое здорово, а нездоровому и здоровое нездорово.
 - Здоровье дороже золота.
 - Здоровье и счастье не живут друг без друга.
 - Беспричинная усталость- предвестник болезни.
 - Бог дал жизнь, Бог даст и здоровье.
 - Здоровье не купишь – его разум дарит.
- 
- A stylized illustration of a green plant with two hands as leaves, set against a light green background. The plant has a central stem with two large, leaf-like hands reaching upwards. The background is a soft, light green gradient.

О здоровье с юмором.

- Здоровье – это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.
- Как правило, здоровый образ жизни обретается вместе с болезнями.
- Что бы ни наболело у начальника, принимать таблетки придется подчиненным.
- Если каждую нервную клетку оценить в доллар, то меня только что лишили состояния!
- Пациент так быстро пошел на поправку, что стало больно смотреть на врача.



A pair of green, stylized hands is shown holding a green plant with several leaves. The hands are positioned on either side of the plant, with fingers slightly curled as if supporting it. The background is a light yellow-green gradient.

**ВАШЕ
ЗДОРОВЬЕ**

**В ВАШИХ
РУКАХ**

В мире так много радости!



В мире так много вкуса!



В мире так много
цветов!



В мире так много интересного!





**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

А ты?