«Я здоровым быть могу – сам себе



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 учебновоспитательного 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.

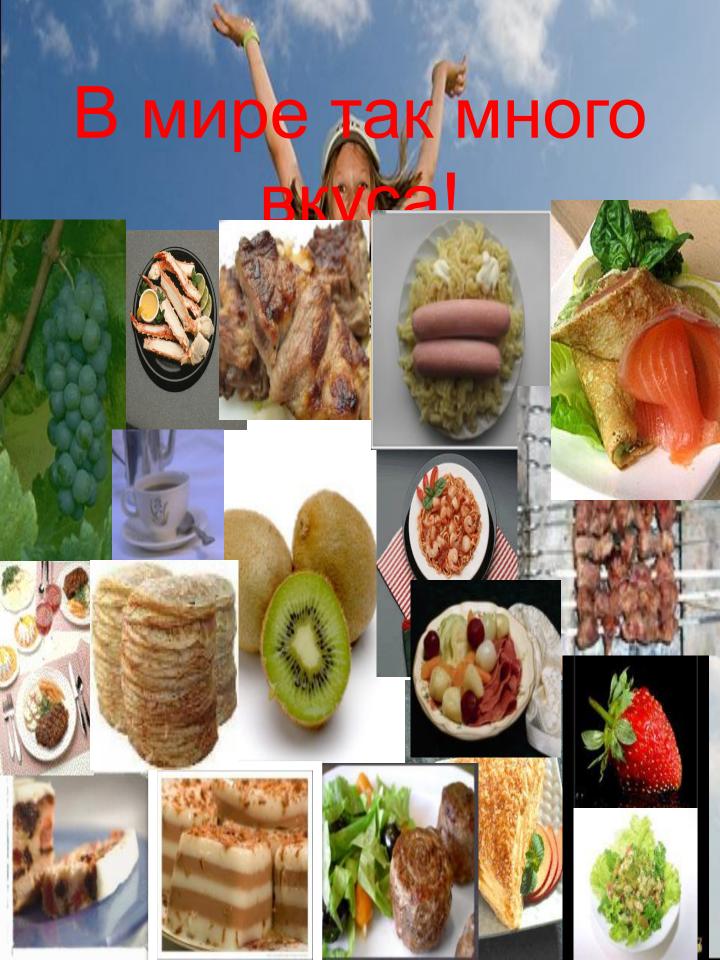
О здоровье с юмором.

- 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.



В ВАШИХ РУКАХ











А ты?