

Здоровый
педагог –
здоровый
ребёнок!



Кто не ценит
собственного
здоровья, тот
меньше заботится
и о других людях.

В.М. Шепель



Термин

Толковый словарь Даля «Здоровье»

Здоровье или здравие - среднее состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни.

Толковый словарь С.И.Ожегова

Здоровье – 1) Правильная, нормальная деятельность организма. Состояние здоровья.

2) то или иное состояние организма.



Термин

Толковый словарь Ушакова «здоровье»

Здоровье - нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма.

Толковый словарь Кузнецова

Здоровье - нормальное состояние организма, при котором правильно действуют все его органы.



Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов.

(Всемирная организация здравоохранения)



Виды здоровья

- Физическое
- Умственное
(интеллектуальное)
- Психическое
- Социальное
- Репродуктивное



Виды здоровья

- Нравственное здоровье
- Духовное здоровье



Влияние различных факторов на здоровье человека

- ✓ Генетические факторы – 20-25%
- ✓ Факторы окружающей среды – 20-25%
- ✓ Медицинское обеспечение – 10%
- ✓ Образ жизни – 50%



Образ жизни современного педагога характеризуется:

- ✓ гиподинамией и гипокинезией,
- ✓ несбалансированным питанием,
- ✓ злоупотреблением лекарственными препаратами,
- ✓ информационной перегруженностью,
- ✓ психоэмоциональным напряжением,
- ✓ нерациональным режимом жизни.



Здоровый образ жизни

комплекс форм и способов жизнедеятельности человека, способствующий сохранению его здоровья, выполнению им биологических, профессиональных, социальных и бытовых функций при соответствии его индивидуально-типологическим особенностям



Факторы здорового образа жизни:

- ✓ Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности;
- ✓ Правильный режим труда и отдыха;
- ✓ Рациональная организация свободного времени;
- ✓ Оптимальный двигательный режим;
- ✓ Рациональное и сбалансированное питание;
- ✓ Соблюдение правил личной гигиены, закаливание;
- ✓ Соблюдение норм и правил психогигиены;
- ✓ Сексуальная культура, рациональное планирование семьи;
- ✓ Отсутствие вредных привычек;
- ✓ Формирование культуры здоровья и самообразование;
- ✓ Контроль за своим здоровьем.



Рекомендации

- **Общение.** Когда педагоги анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, ищут у них социальной поддержки. Если же вы делитесь отрицательными эмоциями, то коллеги могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.
- **Использование «Тайм-аутов».** Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «Тайм – ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок.
- **Овладение умениями и навыками саморегуляции.** Релаксация, занятия йогой способствует профессиональную деятельность и личную жизнь.



- **Контроль эмоций.** При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Зачастую, завершенная работа не всегда приносит нужные результаты. Эмоции усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами, подчиненными или, наоборот, в депрессии. А это очень плохо отражается на здоровье педагога.
- **Поддержание хорошей спортивной формы.** Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека. Поэтому, чтобы остаться здоровым как физически, так и психически, рекомендуется поддерживать спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты.



Только здоровый
педагог может
воспитать
здорового
ребёнка!!!



Спасибо за
внимание!

