



ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО УЧИТЕЛЯ



ЧАСТЫЕ НАРУШЕНИЯ:

- ❖ НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА
- ❖ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ НАРУШЕНИЯ
- ❖ ОСТЕОХОНДРОЗ
- ❖ НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
- ❖ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ
- ❖ ПАТОЛОГИЯ ЗРЕНИЯ



Основные причины неблагополучия:

- ❖ Интенсификация педагогического труда
- ❖ Возрастание социального дискомфорта
- ❖ Падение мотивации детей к обучению в школе
- ❖ Ухудшение обеспечения техническими средствами обучения, учебниками
- ❖ Ухудшение возможностей заботиться о своём здоровье

ОТПУСК – ВРЕМЯ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СИЛ



- ❖ ЗАМЕНИТЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ ПОЛЕЗНЫМИ
- ❖ ХОРОШО ВЫСПИТЕСЬ
- ❖ НЕ ДУМАЙТЕ О РАБОТЕ
- ❖ ОВЛАДЕЙТЕ ПРИЁМАМИ САМОРЕГУЛЯЦИИ
- ❖ ПОЧИТАЙТЕ ЛЮБИМЫЕ КНИГИ
- ❖ СБРОСЬТЕ ЛИШНИЕ КИЛОГРАММЫ



ПОМНИТЕ,

*Ваше здоровье в ваших
руках...*

Будьте здоровы!