



***Предупреждение и снятие психологической  
нагрузки  
членов педагогического коллектива***

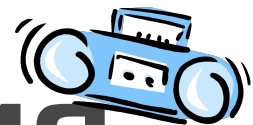


**Учителя – представители стрессогенной профессии. Они нуждаются в постоянной реабилитации, в различных психотерапевтических процедурах.**





# Музыкальная терапия



Уменьшение раздражительности	Бах. Кантата №2 Бетховен «Лунная соната»
Уменьшение чувства тревоги, неуверенности	Шопен «Мазурка» Штраус Вальсы
Общее успокоение, умиротворение	Шуберт «Аве Мария» Шопен «Ноктюрн»
Уменьшение эмоционального напряжения	Моцарт «Дон Жуан» Лист «Венгерская рапсодия» №1

**Одно из самых мощных выразительных средств, которыми пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего мира.**



В танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм, поэтому для личной выразительности могут использоваться все формы: танец примитивных племен, народный танец, вальс, рок, полька.



## Методы ароматерапии и использования эфирных масел



# Какие масла вам необходимы



Антидепрессанты	бергамот, ромашка, жасмин
Антисептики	эвкалипт, можжевельник, лимон
Болеутоляющие	мята, чайное дерево
Отхаркивающие	кедр, базилик, эвкалипт
Противовоспалительные	мята, роза, ромашка, розмарин
Успокаивающее	иланг-иланг, сандал, розмарин
Стимулирующие работу мозга	эвкалипт, чайное дерево, лимон



# Основные правила ароматерапии

- перед началом процедур необходимо провести тест на чувствительность;
- надо обратить внимание на запах;
- начинать с небольших количеств;
- ароматическая смесь должна состоять не более чем из пяти компонентов



**Подушечки, наполненные целебными травами, помогают снять последствия стресса и переутомления.**





**Сшейте из хлопковой ткани маленькую наволочку и не очень туго набейте ее высушенной травой.**



**Два отреза ткани разных расцветок, тесьма или лента, нитки, иголка обычная, булавки с головками, ножницы, трава, которую мы заранее выбрали (изучили противопоказания, убедились, что нет аллергии на это растение), воронка из плотной бумаги небольшого размера, закрепленная скотчем.**



**Накладываем маленькое сердечко на большое.**



**Самое маленькое сердечко закрепляем на большом булавками с головками. Пришиваем маленькое сердечко к большому ручным или машинным швом.**



**В отверстие вставляем бумажную воронку и наполняем подушечку ароматной травой. Зашиваем отверстие вручную.**





**Пришиваем в верхней части петлю из ленточки. Теперь подушечку можно повесить и украсить интерьер комнаты.**



**К маленькому сердечку пришиваем симпатичный бантик, используя ту же самую ленточку.**



**Учитель должен ставить здоровье в ряд главных жизненных ценностей, признавать активную роль самого человека в сохранении своего здоровья, постоянно «работать над собой», жить в режиме разумных ограничений и нагрузок.**



Будьте здоровы!  
Спасибо за внимание!

