

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
ФИЛИАЛ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АВТОНОМНОГО  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАЗАНСКИЙ  
(ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
В Г. НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ**

# **САМООРГАНИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЯ РУКОВОДИТЕЛЯ**

**КУРГАНСКАЯ АЛИНА  
ГРУППА 21202**

**НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2012**

# Руководитель и его здоровье



# ***Гиподинамия – проблема современности!!!***

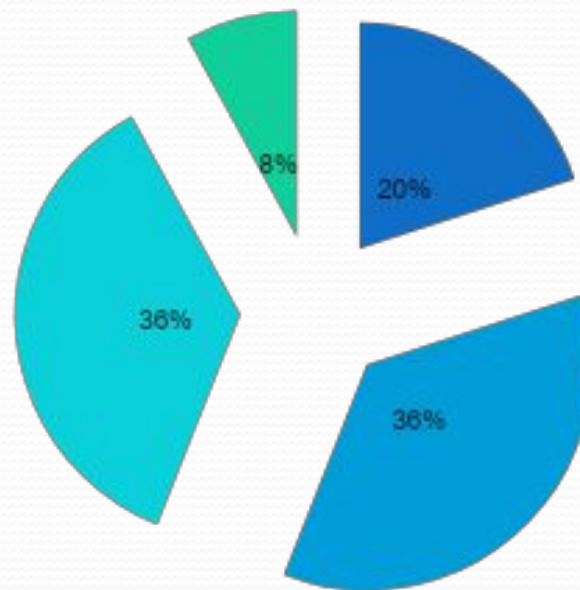


# Решение проблемы – физические нагрузки

Необходимо регулярно посещать спортзал

Как часто вы занимаетесь спортом

■ Регулярно ■ 2-3 раза в неделю ■ 2-4 раза месяц ■ редко



# Питание

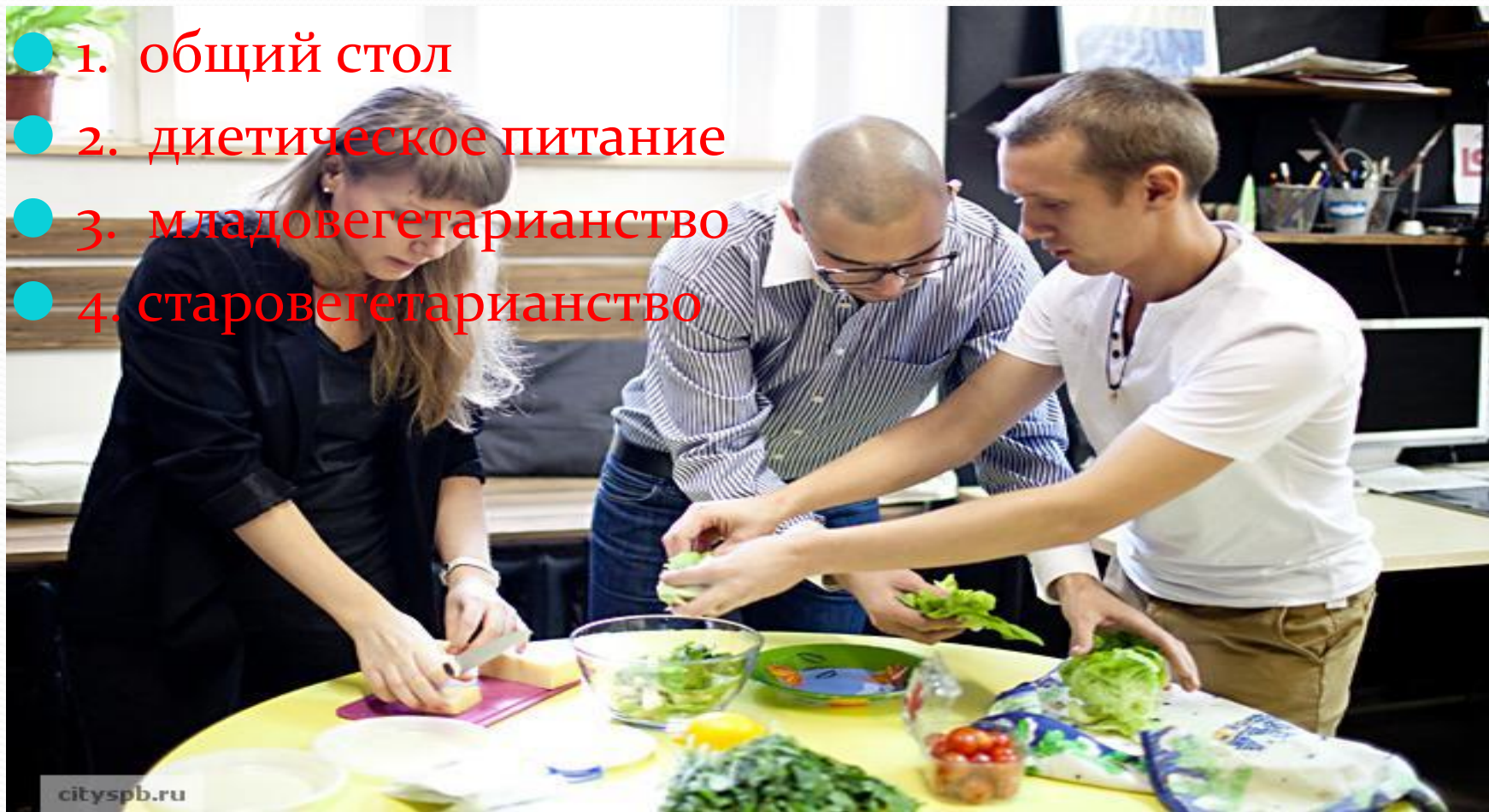
Питание является очень важной частью ведения  
здорового образа жизни!

Необходимо питаться не менее трех раз в день +  
перекусы



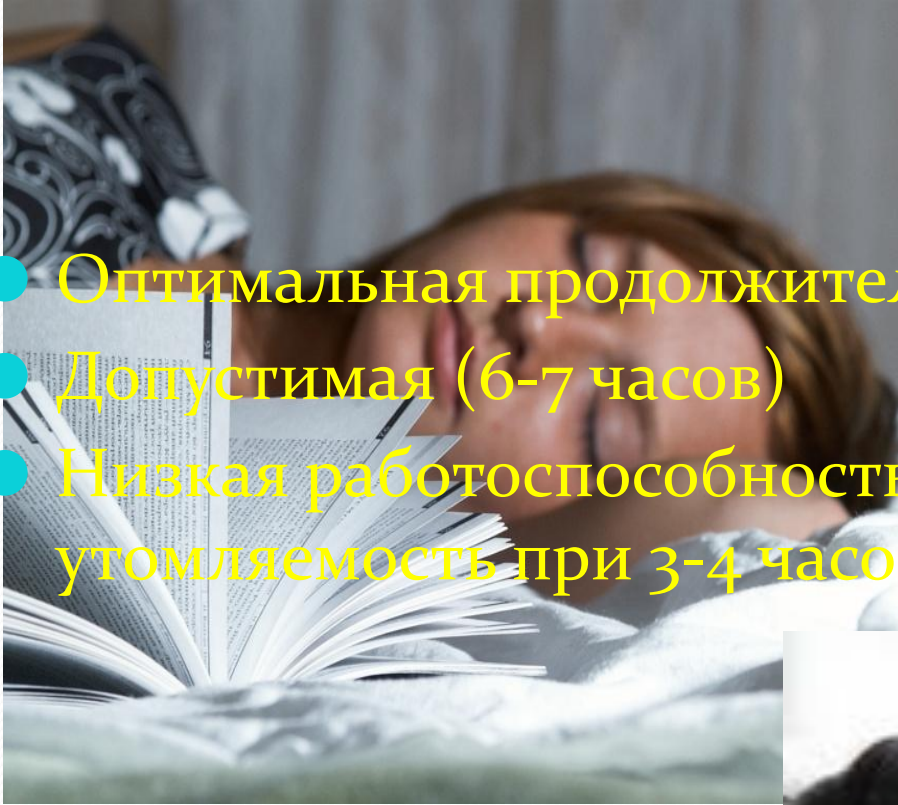
# 4 генеральные системы питания:

- 1. общий стол
- 2. диетическое питание
- 3. младовегетарианство
- 4. старовегетарианство



# Сон

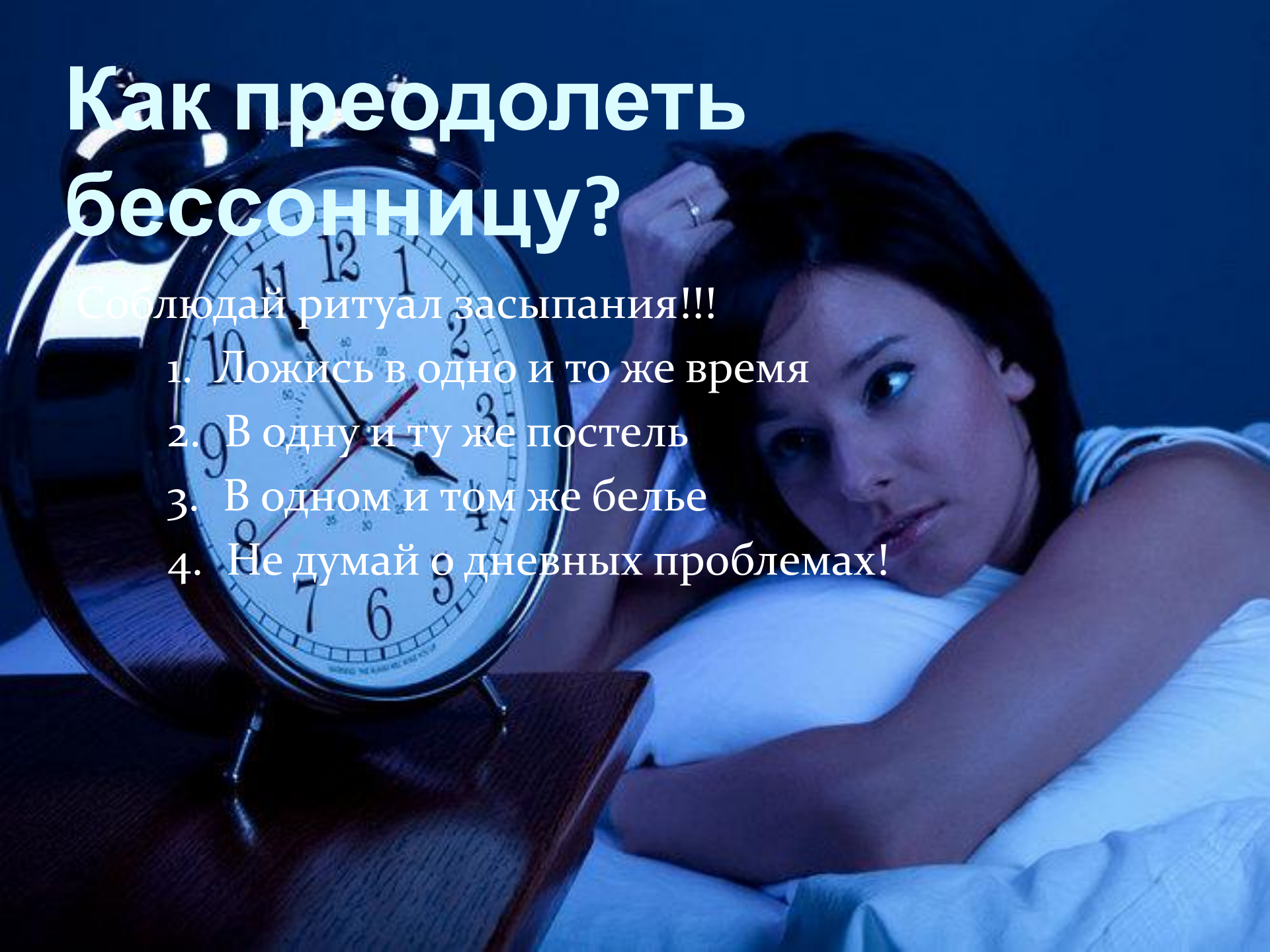
- Оптимальная продолжительность сна (8-9 часов)
- Допустимая (6-7 часов)
- Низкая работоспособность и высокая утомляемость при 3-4 часовом сне



# Как преодолеть бессонницу?

Соблюдай ритуал засыпания!!!

1. Ложись в одно и то же время
2. В одну и ту же постель
3. В одном и том же белье
4. Не думай о дневных проблемах!





# Воспитание оптимизма и жизнерадостности

- Наше настроение прямо влияет на здоровье. Думающий о несчастьях чаще и становится несчастным, думающий о болезнях чаще и заболевает.

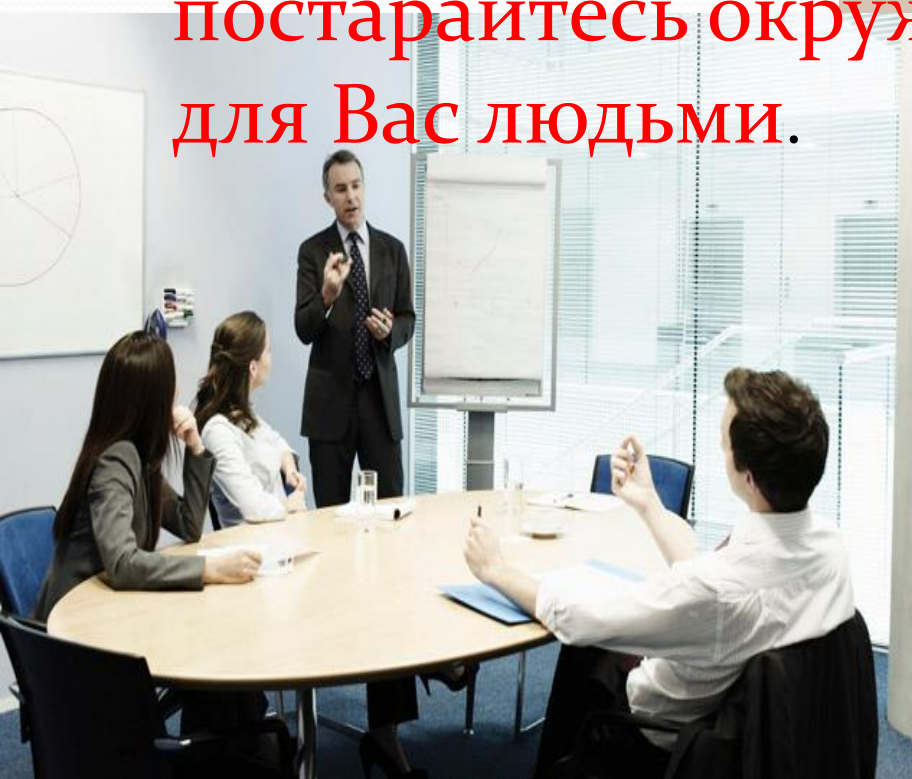


# Общение

- Общение занимает наибольшую часть рабочего времени руководителя, поэтому постарайтесь окружить себя приятными для Вас людьми.

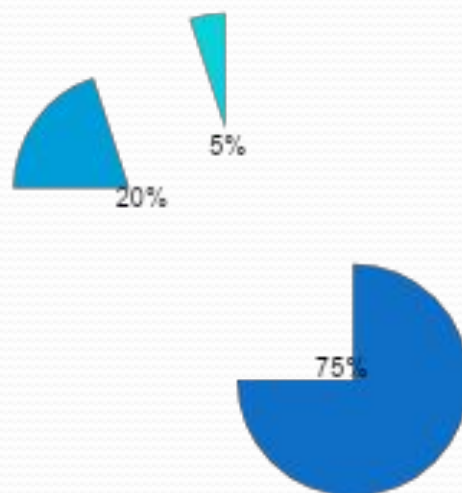


THE GOVERNMENT SAYS WE DON'T HAVE ENOUGH WOMEN MANAGERS. WILSON, GET A SEX CHANGE !"



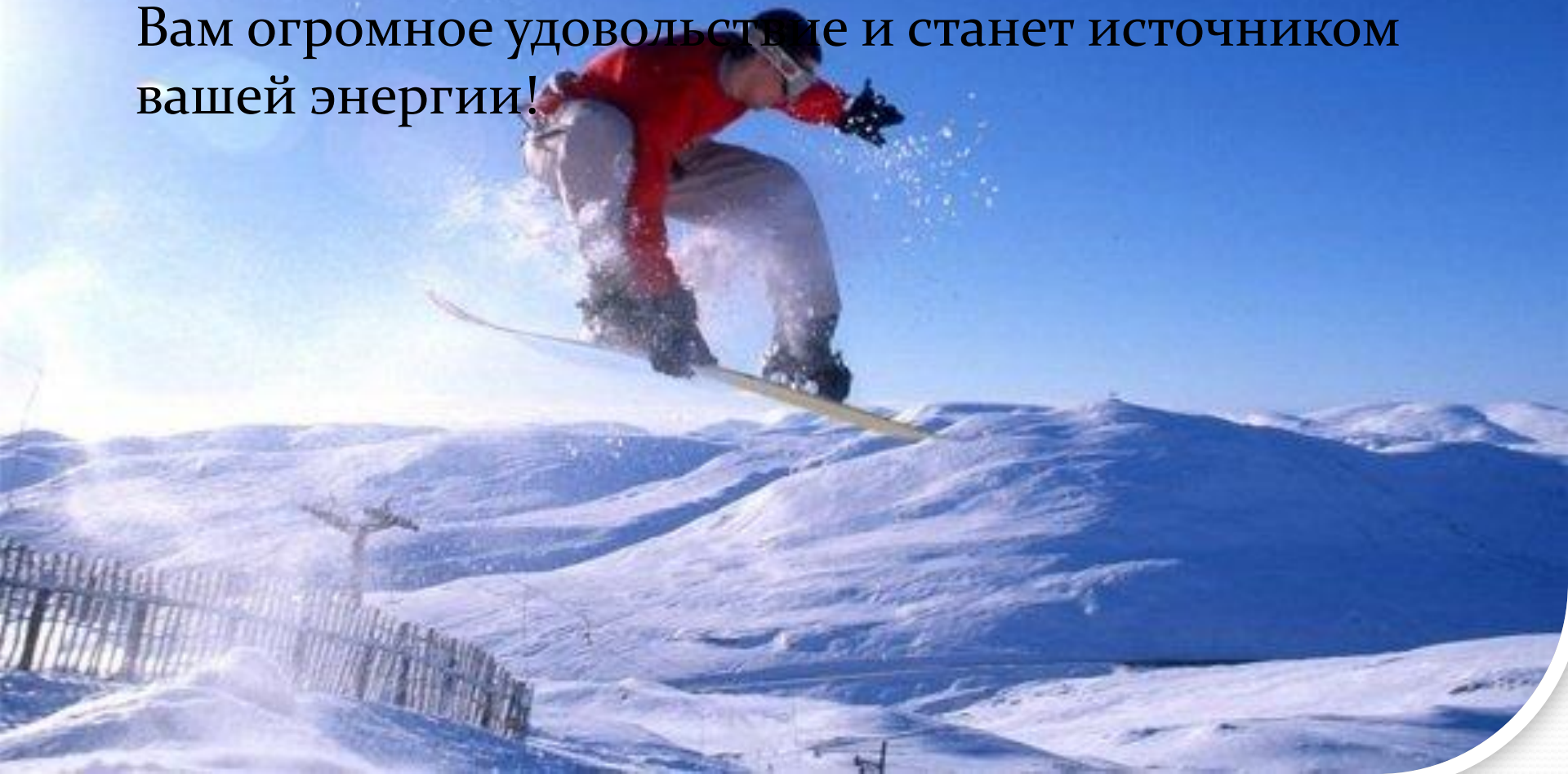
## Важен ли для Вас состав Вашего коллектива и отношения в нем

нет ■ Да, очень важен ■ Скорее да, чем нет ■



# Увлечения

- Найдите себе занятие, которое будет доставлять Вам огромное удовольствие и станет источником вашей энергии!



# Психопрофилактика



Здоровье - это результат  
эффективного преодоления  
трудностей

# Релаксация

Чтобы добиться душевного равновесия, необходимо научиться мышечному расслаблению



# Гигиена умственного труда

Необходимо постоянно заботиться о своей профессиональной компетентности!!!







# Антистимулы работоспособности

Не курите и не употребляйте  
спиртных напитков, это очень  
вредит вашему здоровью и вашей  
работоспособности.



Я БРОСИЛ КУРИТЬ! А ТЕБЕ СЛАБО?  
я и не начинал..слабо?

[HTTP://WWW.CSSCS.RU](http://www.csscs.ru)



# Что такое стресс?

- Стресс - оказываемое на нас давление, как изнутри, так и извне

## Испытываете ли вы стресс на работе?



# Влияние стресса на здоровье

Стресс негативно влияет на:

- Сердечно-сосудистую систему
- Пищеварительную систему
- Иммунную систему
- Нервную систему

Управление стрессом



Индивидуальный подход

- Тайм-менеджмент
- Физические упражнения
- Техники релаксации
- Группы социальной поддержки

Организационный подход

- Выбор и исполнителей
- Определение целей
- Редизайн работы
- Вовлечение сотрудников в процесс принятия решений
- Улучшение формальных организационных коммуникаций
- Предоставление продолжительных отпусков
- Оздоровительные программы

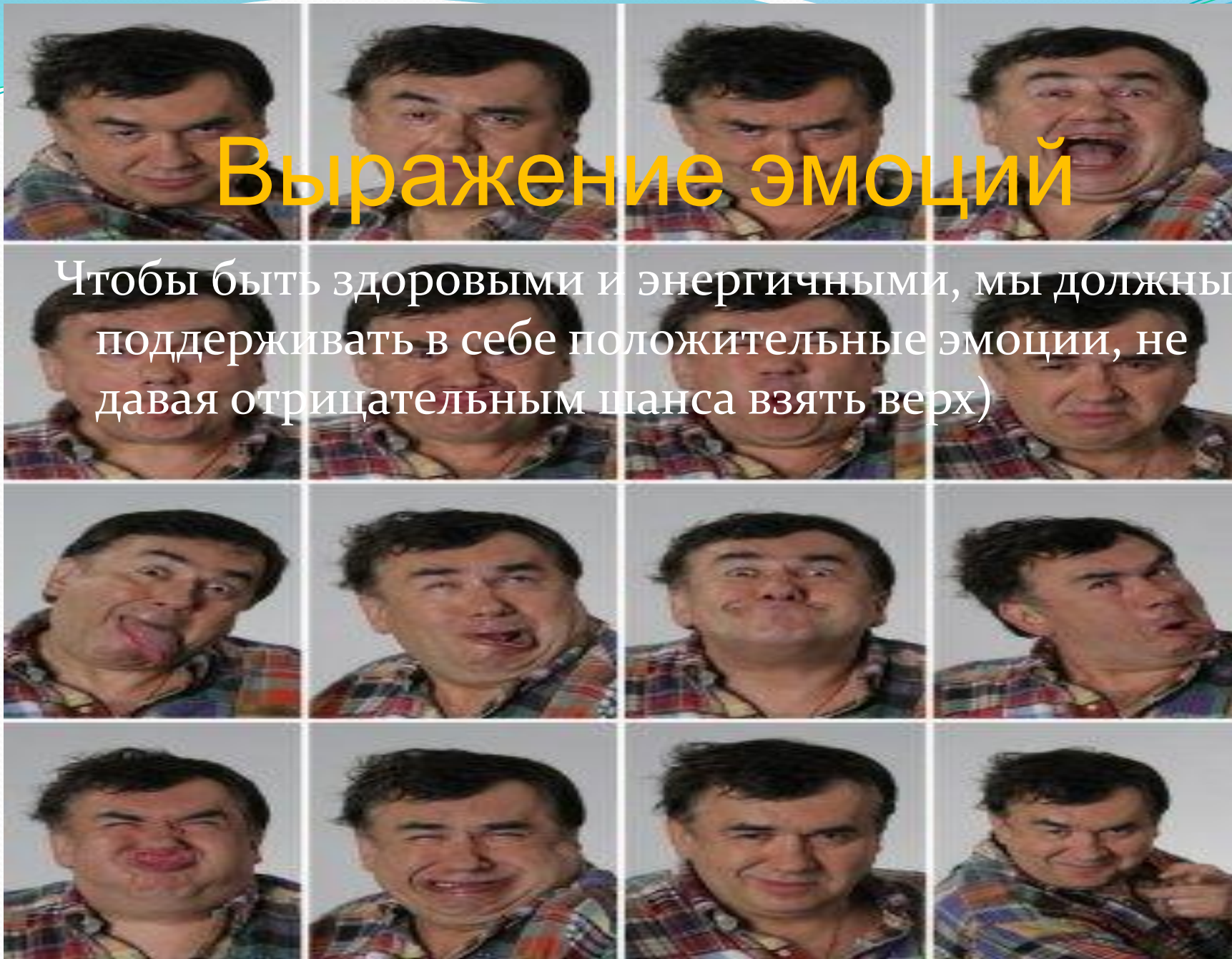
# Самовоспитание

- Шаг 1 — поднимите себя в своих собственных глазах;
- Шаг 2 - позаботьтесь о своем теле.



# Выражение эмоций

Чтобы быть здоровыми и энергичными, мы должны поддерживать в себе положительные эмоции, не давая отрицательным шанса взять верх)



# Афоризмы по теме:

- Первую половину жизни мы зарабатываем язву и деньги, чтобы лечить ее во второй половине. (Сергей Федин)
- В школе жизни неуспевающих не оставляют на повторный курс.  
(Эмиль Кроткий)
- Только когда мы приходим к цели, мы решаем, что путь был верен.  
(П. Валери)

- Физический труд помогает забывать и нравственные страдания.(Франсуа Ларошфуко)
- Физический труд улучшает здоровье и поощряет умственную деятельность.(Л. Н. Толстой)
- Судите о своем здоровье по тому, как вы радуетесь утру и весне.( ТОРО Генри Дейвид)
- Было бы здоровье, остальное будет.(Русская нар. Пословица)
- Деньги потерял — ничего не потерял, время потерял — многое потерял, здоровье потерял — все потерял



- **Чем я занимаюсь? Симулирую здоровье.(Фаина Раневская)**
- **Единственный способ сохранить здоровье - это есть то, чего не хочешь, пить то, чего не любишь, и делать то, что не нравится.(Марк Твен).**



# Психологический тест

- Все мы разные. Одного не сломит тяжелейшее испытание, а другого положит на обе лопатки пустяк. К какому типу личности вы себя относите? Выберите свои варианты.
  1. Можете ли вы говорить о своих трудностях откровенно?
    - а) Нет, мне это не поможет;
    - б) Конечно, если есть доброжелательный собеседник;
    - в) Не всегда, иной раз тяжело переживаю их сам.
  2. В какой степени переживаете обиды и неудачи?
    - а) Собственные неудачи всегда самые тяжелые;
    - б) Это зависит от их причины;
    - в) Стараюсь отнестись к ним философски, потому что любые неприятности когда-то кончаются.

3. Как вы поступаете, когда чувствуете, что вас что-то глубоко обидело?

- а) Сделаете для себя что-то приятное, чего долго не могли себе позволить;
- б) Пойдете на ужин к хорошим друзьям;
- в) Будете сидеть дома и злиться,

4. В объятиях счастья вы:

- а) не думаете о прежней печали;
- б) боитесь, что эти минуты кончатся;
- в) не забываете и о теневых сторонах жизни?

5. Когда близкий человек вас обидит, вы:

- а) уйдете в себя;
- б) потребуете объяснения;
- в) рассказываете об этом каждому, кто желает вас слушать.

6. Что вы думаете о психиатрах?

- а) Не хотел бы попасть в их руки;
- б) Многим людям могут помочь;
- в) Они не всемогущи, человек должен сам себе помочь.

7. Людское мнение:

- а) вас преследует;
- б) несправедливо по отношению к вам;
- в) вам благоприятствует.

8. О чем вы думаете после семейной ссоры, когда прошел первый гнев?

- а) Все-таки было много хорошего;
- б) О тайной мести;
- в) О том, что теперь-то ваш партнер сказал вам все.

# Подсчитаем итоги теста!

- 1 2 3 4 5 6 7 8  
а 3 4 0 1 3 4 5 1  
б 1 0 2 3 0 2 2 2  
в 2 2 4 5 1 3 1 3

7–15 баллов. Вы легко справляетесь со своими неудачами. Умеете дать им правильную оценку. Кроме того, вам неизвестна злость на себя. Ваше душевное равновесие достойно уважения.

16–26 баллов. Время от времени вы осуждаете себя. Но у вас есть завидный «клапан»: «вы кричите» свои проблемы окружающим – и вам легче. Желательно, чтобы вы больше владели собой и не полагались только на этот способ преодоления трудностей.

27–31 балл. Вы еще не научились справляться со своими трудностями, поэтому они так вас угнетают. Замыкаетесь в себе и бессильно злитесь на себя. Непременно соберите свою волю. У вас много хороших качеств, которые вам помогут преодолеть и более тяжелые жизненные испытания.

# Статьи из популярных журналов

- 1. Статья «Что убивает наших бизнесменов» автор Илья Жегулев (FORBES 04/2010)
- 2. Статья «Отдыхать и не паниковать» автор Арнольд Ахманов (FORBES 06/2010)



● Спасибо за  
внимание!!!