

Здоровье учителя



"9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия..."

Артур Шопенгауэр

Ежедневные меры профилактики гриппа и ОРВИ

- Прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Салфетку после использования выбрасывайте в мусорную корзину.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, можно использовать средства для протирания рук на спиртовой основе.
- Старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Микробы распространяются именно таким образом.
- Старайтесь избегать близкого контакта с больными людьми.
- Пройдите иммунизацию против сезонного гриппа (сделайте прививку). Хотя эта вакцина не защищает от вирусов H3N2v, она поможет замедлить распространение вирусов сезонного гриппа
- Направляйте учащихся с симптомами заболеваний гриппа и ОРВИ к лечащему врачу в поликлинику
- Не допускайте учащихся до учебных занятий без медицинской справки после отсутствия их по болезни

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе, согласно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.

- Перестаньте искать в работе счастья или спасения. Она — не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- - Определение краткосрочных и долгосрочных целей
- - Уход от ненужной конкуренции
- - Эмоциональное общение
- - Поддержание хорошей физической формы
- - Использование «тайм-аутов» (отдых от работы)
- - Овладение навыками саморегуляции
- - Профессиональное развитие и самосовершенствование
- - Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки
- - Учиться переключаться с одного вида деятельности на другой
- - Проще относиться к конфликтам на работе
- - Не пытаться быть лучшим всегда и во всем.
- - Иметь в виду, что управление своими эмоциями основывается на сознательном контроле.
- - Сказать себе: «Я понимаю, почему так переживаю. Раз я понимаю причину, то я должна прекратить нервничать и спокойно решать вопрос (или спокойно ждать, когда время изменит ход ситуации)».
- - Не занимайтесь постоянной самокритикой, это приводит еще к большему «самобичеванию».
- - Лучшее спасение от тревоги – уверенность в себе!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

1. Утренняя гимнастика:

- «Твист»-гимнастика
- Массаж кистей и стоп
- Гимнастика для суставов

2. В течение дня упражнения для снятия усталости, напряжения:

- «Владей собой среди толпы смятенной»
- Упражнение на снятие физического напряжения
- Массаж точек на лице

3. При стрессе и в конце рабочего дня:

- Лобно-затылочная коррекция.
- Дыхательные упражнения

Настрои-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец! Я владею ситуацией! Я уже чувствую себя лучше!»

4. Улыбка в течение всего дня.

Упражнение **«Владей собой среди толпы смятенной...»**

1. Сложите руки в «замок» за спиной. напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.

Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь!

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

Техника расслабления

1. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.

2. Далее постарайтесь еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие.

Улыбнитесь!

Массаж точек на лице

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок.

Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.