

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Мечта»

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА ?

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.*

**Педагог-психолог
МАДОУ детского сада «Мечта»
Балашова В.В.**

г.о.г.Бор
2020

Здоровье

- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков

Формула здоровья

Здоровье 100% =

**10% медицина + 20% наследственность
+ 20% окружающая среда + 50% образ жизни**

Соматические заболевания

- язва желудка
- ишемическая болезнь сердца
- сахарный диабет
- гипертония

Профессиональные заболевания

- миопия (близорукость)
- ларингит
- синдром хронической усталости
- гиподинамия
- остеохондроз

Причины заболеваний



Психическая и физическая усталость приводит к хроническим переутомлениям – СЭВ.

Но мы хотим жить яркой жизнью и не поддадимся эмоциональному выгоранию!!!

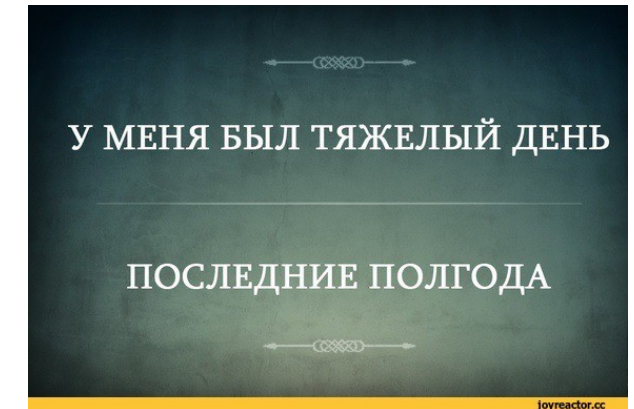
Мировоззренческие причины разрушения здоровья педагога

- неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- неумение найти свое место в жизни;
- не осознание себя частицей великих исторических процессов;
- неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;
- незнание того, что каждый из нас нужен на своем месте

Психические причины разрушения здоровья педагога :

- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие навыка управления своими эмоциями;
- частое превышение своих психических возможностей;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоции радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- неспособность смеяться над жизненными неудачами

Мы все время либо переживаем о прошлом, либо страшимся будущего



В чем главный секрет счастливых людей?

Один из самых полезных жизненных навыков-это умение быстро забывать все

- Не заикливаться на неприятностях
- Не жить обидами
- Не упиваться раздражением
- Не таить злобу
- Не стоит тащить разный хлам в

СВО

Прошлое - это поезд,
но он уже ушел. Будущее - это мечта,
но еще не известно сбудется ли она.
А настоящее - это подарок жизни.
Поэтому нужно жить настоящим,
с надеждой на будущее и с опытом
прошлого!

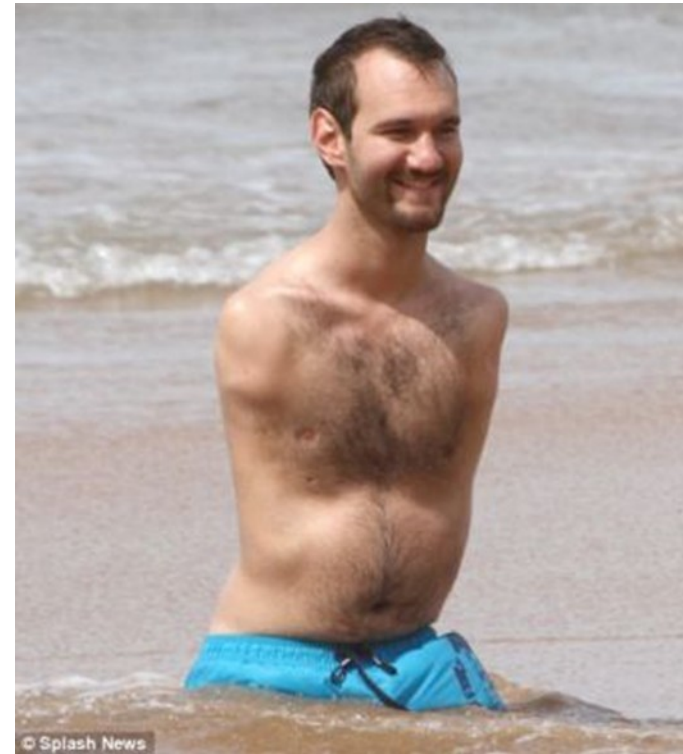
Какие из этих мыслей являются правдой, а какие ложью?

- Я не могу с этим справиться
- Это просто ужасно. Моя жизнь разрушена.
- Я никогда больше не буду счастлива
- Никто не может мне помочь или понять, что я чувствую
- Должно случиться что-то худшее
- Я абсолютно одинокая
- Нет смысла в жизни, если в ней происходят такие ужасные события

Психологи советуют

- Не принимайте на свой счет
- Оставайтесь благодарным за то, что идет хорошо
- Напоминайте себе, что у каждого свой путь
- Воспринимайте эту проблему, как возможность для роста и саморазвития
- Проводите время наедине с собой

Ник Вуйчич - знаменитый христианский проповедник мира



Мир дуален



Законы, на которые нам придется опираться

Мы получаем от жизни то, во что верим. Жизнь создается мыслями:

- Ты веришь, что жизнь прекрасна-она прекрасна
- Ты веришь, что она ужасна-она ужасна
- Веришь, что выхода нет-и не найдешь выход
- Веришь, что выход есть-обязательно его увидишь
- Ты ждешь беды-она обязательно придет
- Ты боишься заболеть-заболеешь
- Ты веришь в успех-ты его создашь
- Ты ждешь счастья-оно уже на пути к тебе!!!

Наша вера создает нашу реальность

Цейтнот – острая нехватка времени



- Вы востребованы и нужны
- На кого могут положиться – на того и взваливают
- Нужно научиться планировать имеющееся в распоряжении время и просчитать его на несколько шагов вперёд

Сходила к директору на ковёр...от страха.)



Рекомендации

- Начинайте каждый день с чувства радости.
- Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
- Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
- Относитесь к людям так, как вы хотели бы чтобы люди относились к вам.
- Питайтесь регулярно и разнообразно.
- Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
- Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
- Не переешайтесь на ночь.
- Спите не менее 8-ми часов в сутки.
- Занимайтесь физическими упражнениями.
- Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
- Любите свою душу и тело, старайтесь окружить их комфортом.

**Успехов вам
в вашей благородной
профессиональной деятельности и на
нелегком пути сохранения
и укрепления своего здоровья и здоровья
своих близких**