



*Самосбережение здоровья и  
жизненного оптимизма  
(ортобиотика)*



# Основоположники науки ортобиотики

Илья Ильич Мечников  
(1845-1916)  
создатель теории ортобиоза

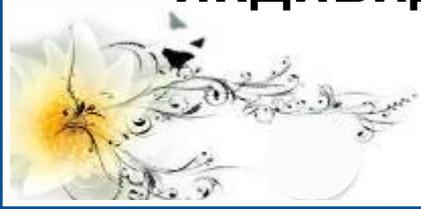


Виктор Максимович Шепель  
(род.1930)  
разработал науку-технологию  
ортобиотику



# Основные положения ортобиотики

- **Наивысшая ценность – человеческая жизнь.**
- **Каждый человек лично ответственен за свое здоровье и качество жизни.**
- **В организме человека часто возникает дисбаланс.**
- **Здоровый разумный образ жизни способен вернуть баланс организму.**
- **Утверждает необходимость оптимистической жизненной позиции как условия здоровья.**
- **Предполагает наличие у каждого человека индивидуальной программы оздоровления.**



# Процесс профессионального «выгорания»

Еще в XIX веке выдающийся врач-гигиенист Ф.Ф. Эрисман писал, что в силу повышенной ответственности, присущей педагогической деятельности, для учителя характерны постоянные душевные волнения. К ним присоединяется физическое напряжение всех органов чувств, которые учитель вынужден активизировать на уроке.

В педагогической деятельности задействуются резервы организма. У педагогов стрессы переходят в дистресс.

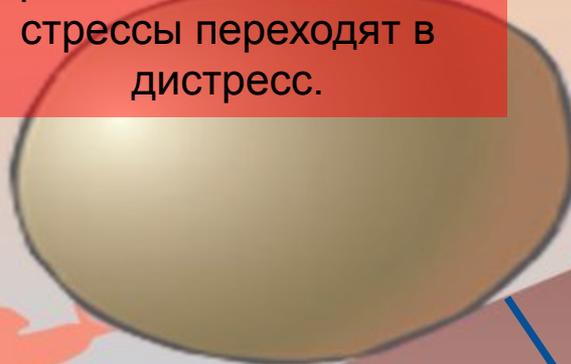
И в итоге - профессиональное выгорание, когда становится тяжело работать, а результаты работы безразличны.



**тревога**



**напряжение**



**истощение**



Где же выход?

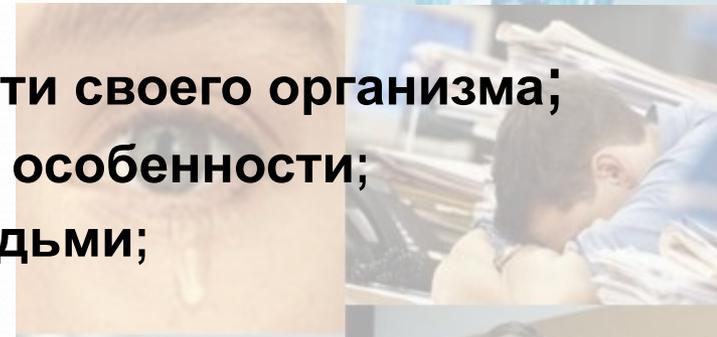
# Факторы, стимулирующие профессиональное выгорание

- гиподинамия;
- отсутствие свежего воздуха;
- чрезмерная нагрузка на органы чувств;
- нагрузка на голосовой аппарат;
- повышенная ответственность;
- множество контактов с людьми;
- падение учительского статуса;
- преувеличенное честолюбие.



# Занимаясь на курсе, вы научитесь

- Предупреждать свое профессиональное выгорание;
- Эффективно справляться со стрессом;
- Осуществлять саморегуляцию;
- Корректировать свое эмоциональное состояние;
- Формировать позитивное мышление;
- Учитывать индивидуальные особенности своего организма;
- Учитывать свои возрастные и половые особенности;
- Гармонизировать свои отношения с людьми;
- Принимать и любить себя.



# **Здоровье учителя – необходимое условие здоровья учеников**

**Когда учитель здоров, у него много жизненной энергии, он всегда в тонусе, он способен принимать и любить детей, ему хочется работать и самореализовываться в работе, он открыт к новому, он способен создать безопасное и развивающее пространство для себя и учащихся.**



# Только умеющий заботиться о себе учитель может научить этому и учащихся.

- Знания, умения и навыки, полученные на курсе, вы сможете передавать своим воспитанникам, активизируя у них «чувство жизни», вырабатывая привычку отвечать за себя, за качество своей жизни, за свое здоровье.
- Запись на курс на бюджетной основе – [astashkina@pacad.ru](mailto:astashkina@pacad.ru), и на внебюджетной основе – кафедра [chelovekovedy@pacad.ru](mailto:chelovekovedy@pacad.ru) или по телефону: 8 495 472 45 56

**Мы ждем вас на нашем курсе. Будьте здоровы и счастливы!**