

Мастер-класс

«Здоровье педагога»

Учитель: Джеманкулова Э.А

- «Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля!»

Актуальность

- Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности образовательного учреждения.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

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

Главные причины заболеваний педагога:

- Стресс
- Психическое
перенапряжение

« Супердевичник »



Как сохранить здоровье педагога



Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

- **- чтобы не болеть;**
- **- чтобы принимать правильное решение. Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям.**

Как получить положительный заряд эмоций, снять перенапряжение после трудового дня?

- Музыкатерапия
- Ароматерапия
- Фитотерапия

Что мы знаем о чае?



«Счастье быть здоровым в наших
руках».

Здоровье вам будет тогда по плечу,
Когда вы к нему подойдёте по-
новому.

Хотите лечиться - идите к врачу,
Хотите здоровья - идите к
здоровому.

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