

# 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  
трудоового 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.