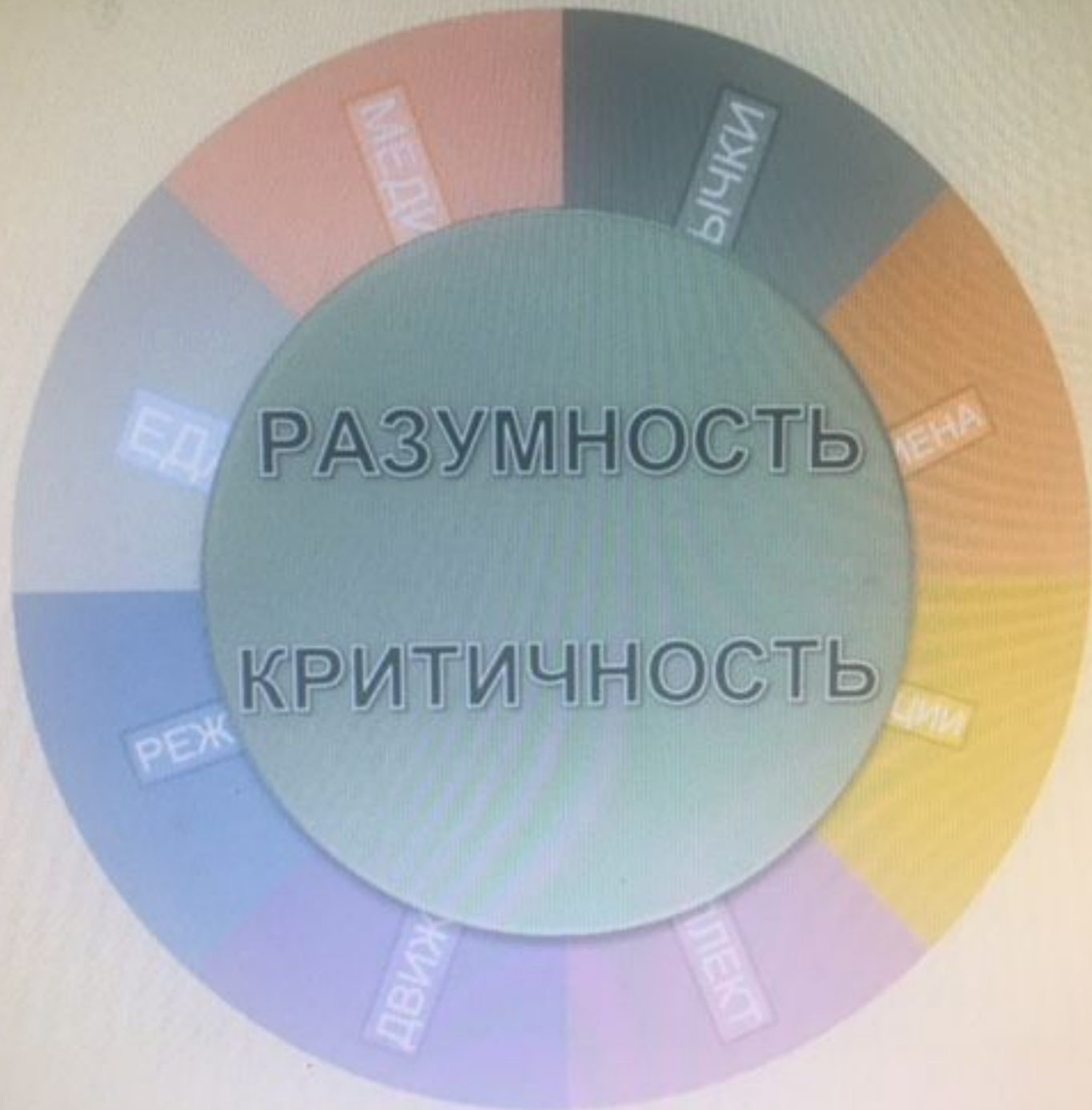


---

# Формула здоровья педагога

Никитина Екатерина Леонидовна,  
кандидат педагогических наук, доцент  
кафедры педагогики Вятского  
государственного университета



# ЗДОРОВЬЕ – ГАРМОНИЯ 8 СОСТАВЛЯЮЩИХ





# Slow Life

---

Постоянная занятость и спешка выливаются в недомогания, психологические и физические. Уже не говоря о том, что в погоне за успехом, благосостоянием и всяческими «надо» мы теряем время и пространство для наслаждения жизнью и душевного общения с близкими. А ведь жизнь конечна. Мы можем потратить на эту бессмыслицу всю жизнь. Представляете?

# Slow Life

Slow Art — идея «медленного искусства»

Slow Food





# ОРГАНИЗАЦИИ

---

- Сообщество замедления времени
- Мировой институт медленности

**Попробуйте присутствовать в своей жизни. Прекратить бежать. Найти свой ритм. Чтобы наслаждаться каждой минутой жизни. «Зачем быть быстрым, если можно быть медленным?», — эти слова написаны на сайте Мирового института медленности.**

- Международный институт неделания слишком многого
- Японский Клуб неторопливых

# Как «замедлиться»?

---

- Не старайтесь быть человеком, который все успевает. Это невозможно. Рабочие и домашние дела выполняйте в соответствии с их приоритетом. От каких-то обязанностей откажитесь вовсе. Расчистите от ненужного не только свой список дел, но и дом, отношения с людьми и собственные эмоции.
- Наслаждайтесь общением с любимыми, почаще проводите время с детьми. Многие действительно перегружены. Из-за этого в нас не остается способности серьезно слышать и понимать близких. Нам приходится много думать о своей работе — восемь или девять часов в день, без перерыва. В это время мы почти не в состоянии уделять внимание чему-то еще. Научитесь уделять пару минут даже в рабочее время, чтобы поболтать по телефону или встретиться с близкими во время перерыва.
- Ограничивайте поступление информации в вашу жизнь. Болезнь нашего времени — информационная перегруженность. И даже интоксикация. Каждую минуту мы что-то потребляем: новости в соцсетях, рекламу, телевизионную и призывно манящую с билбордов, списки дел и обязанностей, болтовню радиоведущих, музыку, разговоры, виртуальные и реальные. Да и внутренний голос редко умолкает. Даже перед сном мысли снуют туда-сюда, не давая уснуть. Однако в наших силах это остановить.
- Потребляйте меньше информационного шума. Только так можно найти в себе умиротворение.



# 15 способов замедлиться

---

- 1. Ничего не делайте пять минут
- 2. Смотрите на звезды
- 3. Гуляйте босиком по траве
- 4. Отключите уведомления в телефоне и на компьютере на полдня
- 5. Говорите медленнее
- 6. Каждый день в два часа дня спрашивайте себя: «Что я чувствую?»
- 7. Обнимите родителей, детей, вторую половину, друга
- 8. Выгляните в окно
- 9. Занимайтесь только одним делом в каждый момент времени
- 10. Читайте художественную литературу
- 11. На две минуты остановите внутренний диалог
- 12. Прогуляйтесь с кем-нибудь, не говоря ни слова
- 13. Выдерживайте маленькую паузу перед тем, как вступить в диалог (скоро вы обнаружите, что часто передумываете разговаривать)
- 14. Приготовьтесь вкусный обед и поешьте вместе с близкими
- 15. Осознанно подышите



## Упражнение «Сиди ради того, чтобы сидеть»

---

Иногда окружающие восклицают: «Не сиди просто так, сделай что-нибудь!» Они побуждают человека к действию.

