

The image features two hands, one from the left and one from the right, gently holding each other. The hands are positioned in the upper half of the frame, with a bright light source behind them, creating a lens flare effect. Below the hands, the foreground is filled with a lush field of purple flowers and green moss. The background is a soft, out-of-focus landscape with trees and a bright sky. The overall mood is warm and caring. The text is overlaid on the image in a clean, white font.

С заботой о себе

Здоровьесбережение в жизни педагога

<https://vk.com/healthcareperm>

+Мария Зильберман, Пермь

+Maria.zilber@gmail.com

ЗАБОТА О СЕБЕ

*как источник
счастья*



План мастер-класса

Зачем я здесь?
Мои цели

Комплекс йоги

Осознанность

Физические
активности в
течение дня

Фитнес-перерыв

Правильное
питание,
дыхание,
питьевой режим

Цигун

Что дальше?

Зачем я здесь?



Основные проблемы

- + Со здоровьем в общем
- + Мышечные зажимы, болит шея/спина/голова
- + Лишний вес
- + Усталость
- + Эмоциональное выгорание
- + Есть желание поменять себя и свой режим дня, но нет возможностей

The background features a vibrant, abstract design with large, overlapping organic shapes in shades of blue, green, and orange. These shapes are filled with various patterns: some have small white or red dots, others have dashed white lines, and some have solid colors. The overall composition is dynamic and modern.

Можно что-то
изменить, если
это нужно
ИМЕННО ВАМ!



Что я хочу?

Цели

- + Изменить свою жизнь, чтоб делать то, что мне надо
- + Узнать, как и что делать, чтоб улучшить свою жизнь (начать с малого)

Утренняя йога



Дополнительные упражнения для шеи



- Медленно поверните голову в сторону, загляните за плечо. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте повороты головы в правую и левую стороны. Повторите 10 раз



- Согните одну руку в локте и заведите за спину, прижмите к пояснице. Второй рукой отклоняйте голову в сторону, стараясь коснуться ухом плеча и растягивая боковые мышцы шеи. Плечи не поднимайте. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте руки. Повторите 10 раз



- Медленно наклоните голову вперед и вниз. Держите 3 секунды растягивая шею. Вернитесь в исходное положение. Медленно отведите голову назад, затылком вниз. Держите 3 секунды, растягивая шею. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз



- Вытяните одну руку вниз, наискосок. Второй рукой удерживайте вытянутую руку за запястье. Медленно поверните голову в сторону вытянутой руки. Держите 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте руки. Повторите 10 раз



- Медленно выдвигайте голову вперед, параллельно полу. Не нагибайте голову (сохраняйте уровень глаз и подбородка). Задержите на 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз



- Вытяните одну руку вниз, наискосок. Второй рукой удерживайте вытянутую руку за запястье. Медленно поверните голову в сторону вытянутой руки. Держите 3 секунды. Вернитесь в исходное положение. Чередуйте руки. Повторите 10 раз

Дополнительные упражнения

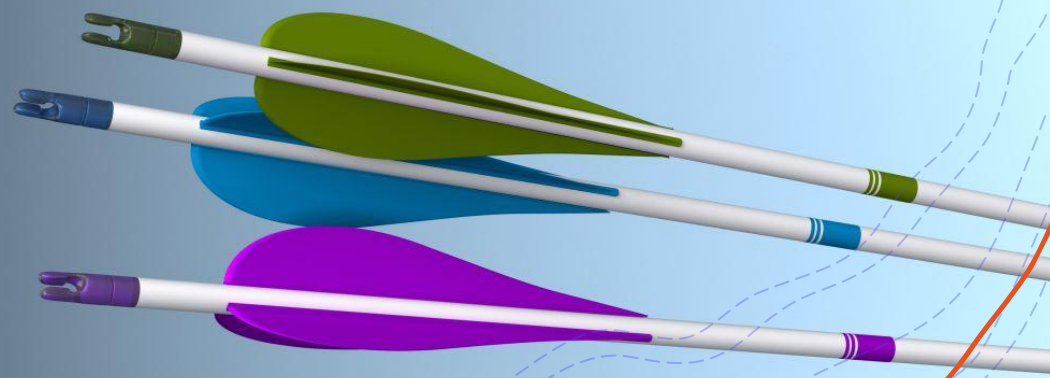



A photograph of a brown stuffed rabbit and a silver alarm clock on a pink textured blanket. The rabbit is on the left, and the alarm clock is on the right. The text "Физическая активность" is overlaid in the center.

Физическая активность

Цель

- + Размять мышцы,
- + Убрать зажимы
- + Рост жизненных сил
- + Нормализация веса
- + Нормализация сна
- + Спокойствие
- + Радость жизни



A large field of black umbrellas, with one bright yellow umbrella standing out prominently in the foreground. The umbrellas are arranged in a grid-like pattern, receding into the distance. The background is dark, and there are some faint, wavy lines in the corners, possibly representing rain or a stylized background.

Что делать при
загруженности
24/7?

Осознанность

- + Расстановка приоритетов
- + Снижение/распределение нагрузки
- + Выделение времени для физической активности и для себя
(не за счёт сокращения сна!)
- + Перестройка графика

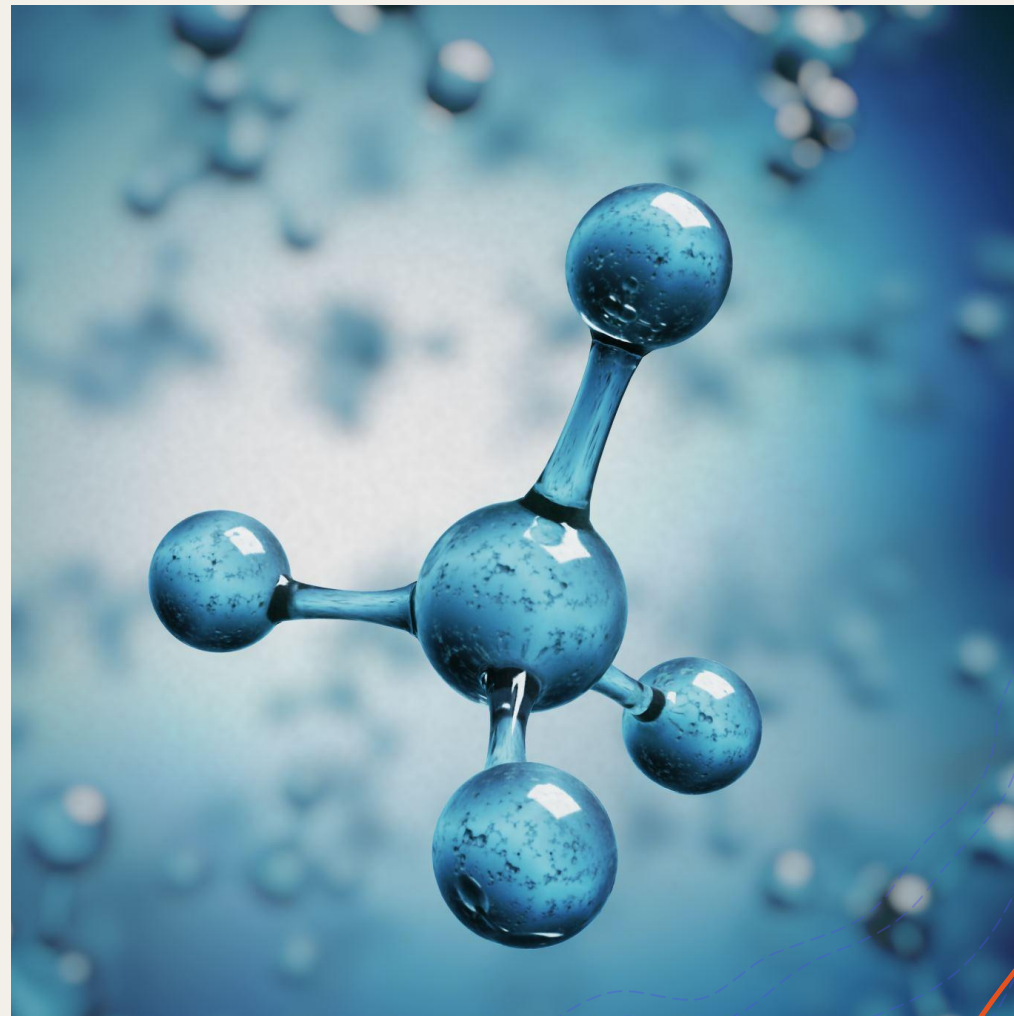
Динамика

1

- Спорт 20 минут
- 7 000 шагов

2

- Спорт 40-60 минут
- 10 000 шагов



Разминка 2



Необходимо

- + Соблюдать питьевой режим
- + Приобрести фитнес-трекер типа [xiaomi mi smart band 4](#) и отслеживать шаги
- + найти свой режим питания
- + выделить время на спорт
- + спать 8 часов
- + Полностью отдыхать хотя бы 1 день в неделю

Примерный режим приёма еды

6:30	завтрак
9:30	второй завтрак
13:00	обед
16:00	полдник
18:00	ужин
20:30	лёгкий ужин/кефир

Сон



Контроль сна

- + Отслеживать контроль сна через фитнес-браслет и по ощущениям
- + Наладить сон (мелаксен, циркадин)
- + Прогулка/ бег /зарядка перед сном
- + Оптимальный режим проветривания спальни
- + Расслабление с помощью дыхания (в том числе с использованием приложений)



Цигун



Обсуждения

