

Практикум «Будьте здоровы».

Цель: Поддерживать желание и стремление педагогов вести здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Задачи: Сформировать адекватное отношение к собственному здоровью как к одной из высших жизненных ценностей. Научить практическим методам и приемам по укреплению и сохранению физического и психического

Ход практикума

Вед: Наша сегодняшняя встреча посвящена здоровью. Что же такое здоровье?

Ответы педагогов.

Вед: Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

Ответы педагогов

Вед: Итак, надо помнить...

- Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радует.
- Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.
- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
- Здоровье – это культура человеческих отношений.
- Здоровье – это социальная культура отношений.
- Здоровья - это образ жизни.

Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.

- Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Профессию педагога можно отнести к группе риска: постоянное перенапряжение приводит к соматическим заболеваниям: язве желудка, гипертонии, ишемической болезни сердца, сахарному диабету.

Возникает закономерный вопрос: «Почему педагоги болеют?»

- Во-первых, они перегружены.
- Во-вторых, они получают недостаточно высокую заработную плату, которая не позволяет полноценно восстанавливать здоровье, приобретать качественные продукты, выезжать на отдых в санатории, на морские курорты.
- В-третьих, на нервно-психическом состоянии педагога негативно отражаются не всегда обоснованные требования родителей и критика его действий.
- В-четвертых, молодежь реже и реже приходит работать в детские сады и школы, где остаются старые кадры, в основном пенсионного возраста.

Вывод? Необходимо сформировать у педагога желание сохранять свое здоровье и заботиться о нем начиная с самого элементарного, а именно с утренней гимнастики, прогулок на свежем

воздухе, здорового сна продолжительностью 7-8 часов, оптимистического взгляда на жизнь, приема лекарственных средств только по назначению, приятия себя.

Это простые и всем известные вещи, но они помогают человеку продлить активную жизнь. Каждый педагог об этом знает, но в силу разных причин (отсутствие воли, равнодушие к собственному здоровью, отвлечение на другие, менее значимые дела и т. д.) не использует.

Стресс: как с ним бороться

Аутогенная тренировка

Наиболее эффективным методом обретения навыков расслабления является аутогенная тренировка, т. е. умение расслабить мышцы тела, регулировать сердечную деятельность, воздействовать на ритм дыхания и т. д. В основе этого умения лежит самовнушение. Что нужно? Принять «позу кучера», т. е. сесть на стул расслабить скелетные мышцы, голову слегка наклонить на колени, ноги расставить. При этом следует произносить: «Я совершенно спокоен. Сердце бьется ровно. Мысли текут плавно и медленно. Я отдыхаю.

Я совершенно спокоен. Расслабься, успокойся, отдохни. Пусть голову оставят мысли. Пусть шея, грудь и руки отдохнут. Прислушайся к себе: Тепло и свет уже в тебе. Они уносят огорчения, плохое настроение. Послушай тишину! Она молчит, и отдыхать тебе велит».

Дыхание

Нормализация дыхания очень важна. Равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние напряжения и гнева, отвлекает от навязчивых мыслей, нормализует эмоции. Формулы дыхательного упражнения следует произносить, сконцентрировавшись на работе дыхательной системы. «Мне дышится легко и свободно. Дыхание спокойное и равномерное. Воздух наполняет каждую клеточку моего тела. Я наслаждаюсь легкостью дыхания».

1. Глубокий вдох, руки медленно поднять через стороны вверх.
2. Выдох с открытым сильным звуком А-А-А.
3. Вдох, руки вверх до уровня плеч.
4. Выдох с сильным звуком О-О-О (обнять себя за плечи, опустить голову на грудь) .
5. Медленный, глубокий вдох.
6. Медленный, глубокий выдох со звуком У-У-У (руки опустить вниз) .

Снятие головной боли

«Головной убор»

Профессия педагога – стрессогенная. Он вынужден сдерживать собственные эмоции, контролировать действия и поступки, так как должен являть собой пример для детей. Поэтому педагоги часто жалуются на головную боль. Предлагаемое упражнение поможет снять неприятные ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжелый неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте ее руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

Профессия обязывает нас много говорить. Перенапряжение голосовых связок может спровоцировать болезни горла: ларингит, фарингит. Выполнение несложных упражнений поможет

укрепить мышцы гортани. Предлагаю вам выполнить комплекс дыхательно-голосовых упражнений для укрепления мышц гортани.

1. Поцокайте языком громко и быстро, тихо и медленно.
2. Несколько раз постарайтесь дотянуться языком до подбородка.
3. Постарайтесь зевнуть с закрытым ртом, как бы скрывая зевок от окружающих.
4. Откройте рот максимально широко, немного расслабьте мышцы и мягко опустите голову вниз. Вернитесь в исходное положение.
5. Прижмите указательные пальцы к переносице. Представьте, что вы набрали в рот воды, помычите и почувствуйте в пальцах резонирование.
6. Выполните движения губами, мысленно произнося «а-о-э».

Педагоги выполняют комплекс упражнений.

Вед: Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме: Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга; указательный – улучшает работу желудка; средний – кишечник и позвоночник; безымянный – улучшает работу печени; мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

Педагоги выполняют пальчиковый массаж.

Ученые-физиологи доказали: на ушных раковинах находится много точек, связанных с внутренними органами. Воздействуя на ушные раковины, человек способен облегчить физическую боль, нормализовать функционирование внутренних органов, активизировать резервы организма для активной жизнедеятельности.

«Уши»

Указательными пальцами обеих рук одновременно тянуть уши, начиная с верхнего края и постепенно спускаться вниз до мочки.

Массировать сначала мочки ушей, а затем всю ушную раковину. В конце растереть уши руками.

Ароматерапия

Ароматерапия- лечение с помощью эфирных масел растений. Ее истоки лежат в глубокой древности. Известно, обоняние связано с лимбической системой головного мозга, которая дает возможность испытывать различные эмоции.

Для индивидуальной защиты и регулирования работоспособности на шее носят ароматемедальон и аромакувшинчики. Достаточно одной-двух капель ароматического масла, и весь день вас будет сопровождать приятный аромат, стимулирующий болезненные ощущения.

- Запах зеленых яблок облегчает головные боли при мигрени.
- Запах апельсина повышает умственную работоспособность, оптимизм, веру в свои силы.
- Базилик восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.

- Бергамот помогает добиться успехов в познании, нейтрализует энергетику толпы.
- Лимон позволяет быстро и безболезненно адаптироваться к новым условиям, новым людям, помогает в работе творческим личностям.
- Мята усиливает дыхание, обновляет энергетику.
- Сандал помогает открыть в человеке талант.
- Эвкалипт содействует быстрому восстановлению после стресса.
- Лаванда способствует самопознанию, быстрому восстановлению сил.
- Роза благоприятствует преобразованию негативной энергии в энергию самосовершенствования.

Водотерапия

Вода – доступное, безопасное и приятное лечебное средство. Вода имеет свойство смывать не только грязь, но и отрицательные эмоции

Все знают: снять усталость и пополнить жизненные силы можно за счет контакта с водой. Для расслабления полезно просто смотреть на воду.

Самое доступное упражнение – мытье рук от локтей к запястьям в прохладной воде. Таким образом активизируется мозговое кровообращение, снимается усталость.

В состоянии стресса, когда «голова идет кругом», хочется тишины и одиночества, нужно встать под сильную струю душа, направить его прямо на голову, чтобы ничего не слышать. Через 3 минуты стрессовое состояние исчезнет.

Смехотерапия

Смех благотворно действует на организм (десять минут смеха, например, нормализует давление, в котором происходит сложный химический процесс – выделение «гормонов счастья», т. е. эндорфинов, вызывающих у человека ощущение удовлетворения, эйфории. Но вырабатываются они только тогда, когда человек испытывает положительные эмоции. Смех является отличной зарядкой для сердечно-сосудистой системы, дыхательной деятельности. Мыслите позитивно! Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные.

Вед. Сейчас я предлагаю Вам несколько негативных убеждений из нашей с вами повседневной жизни, которые Вам в процессе групповой работы предстоит превратить в АФФИРМАЦИИ.

Время для работы – 3 минуты.

«Негативные убеждения»

1. На работе меня никто не ценит
2. Мои коллеги меня раздражают
3. Я боюсь, что у меня не получится...
4. Я не могу смотреть на себя в зеркало
5. Я разочарован в жизни...

Ответы групп.

На работе меня любят

Меня окружают только позитивные и веселые люди

У меня всё получается просто великолепно.

Мне нравится, как я выгляжу

Я люблю жизнь!

Общие рекомендации сотрудникам по сохранению здоровья

«В нашем распоряжении девять врачей, данных природой, всегда готовых помочь в создании стопроцентного здоровья: солнечный свет, свежий воздух, чистая вода, естественное питание, голодание, физические упражнения, отдых, хорошая осанка и разум» П. Ч. Брегг

Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, можно не только предотвратить развитие различных заболеваний, но и достичь снижения синдрома профессионального выгорания:

1. Научитесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки. Выбор и соблюдение рационального ритма и режима работы приводят к экономичному расходованию энергетического потенциала нервной системы, освобождают мозг от излишней информации и снижают нервно-психическую напряженность.
2. Поддерживайте себя в хорошей физической форме. Не стоит забывать, что между состоянием тела и эмоциями существует тесная связь: гиподинамия, неправильное питание, курение, злоупотребление спиртными напитками усугубляют развитие различных заболеваний. Полезны прогулки на свежем воздухе, посещение бассейна. При физической деятельности после напряженной умственной работы возникает, как говорил И. П. Павлов, «мышечная радость», которая повышает настроение и энергетический потенциал человека.
3. Закаляйтесь. Во время закаливающих процедур, помимо укрепления иммунитета, происходит выброс большого количества гормонов радости – эндорфинов.
4. Обеспечьте себе достаточный по продолжительности сон. Во время сна через наш мозг проходят миллионы нервных импульсов; полезная информация, накопленная за день, остается в памяти, а ненужная – удаляется.
5. Рационально питайтесь.
6. Избегайте ненужной конкуренции. Бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, однако такое случается далеко не всегда. Помните, что чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению психоэмоциональных заболеваний.
7. Овладейте навыками саморегуляции. Релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительный внутренний настрой способствуют снижению стресса, ведущего к выгоранию, а также уменьшению риска развития различных заболеваний (от стенокардии и гипертонии до онкологической патологии) .
8. Ежедневно тренируйте память, заучивая новые слова (например, иностранного языка, решая кроссворды, собирая пазлы и т. д.)
9. Заведите домашних питомцев. Доказано, что психосоматические заболевания встречаются реже у людей, которые имеют в доме кошек, собак, рыбок в аквариуме или других питомцев.