

Валеология человека

«Мы не ошибаемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу» - так начинается книга В. Лободина и др. «Как сохранить здоровье педагога». Авторы пособия постарались создать практическое руководство для поддержания и укрепления психического и физического здоровья педагога.

Одиннадцать способов снижения стресса: полезные советы.

В результате всего сказанного приходим к выводу: сохранение и укрепление здоровья – в наших руках. Существует много причин, разрушающих наше здоровье. Основная причина у педагога – неумение противостоять стрессам. Предлагаю вашему вниманию одиннадцать способов снижения стресса.

♦ *Научитесь расслабляться.*

Устраните все то, что отвлекает внимание. Закройте глаза, представьте себя в спокойном состоянии. Дышите медленно и глубоко.

♦ *Научитесь над собой смеяться.*

Через некоторое время вы оглянетесь на свои неприятности и будете удивлены, что реагировали на них так серьезно.

♦ *Заглядывайте в будущее.*

Как только вы разберетесь в том, что сейчас заботит вас, вы, конечно же, поймете, что рисуете проблему более монументальной, чем она есть на самом деле. Будьте реалистом! Ошибки, которые совершили вы, никогда не задерживаются так надолго в памяти других, как в вашей.

♦ *Возьмите отпуск.*

Вы, должно быть, полагаете, что способны проработать по 12 часов в день и 52 недели в году. Неправда! Вы сможете работать намного лучше, если

будете поддерживать здоровье и снизите стресс дома, перестав быть трудоголиком.

◆ ***Постарайтесь, чтобы у вас были близкие друзья.***

Если вы поделились своими проблемами, трудностями с другими, они уменьшатся.

◆ ***Планируйте и организовывайте свою работу более эффективно.***

◆ ***Поддерживайте свое здоровье.***

Делайте зарядку, по крайней мере, три раза в неделю. Придерживайтесь хорошо сбалансированной диеты.

◆ ***Приобретайте эффективные, самоуверждающие навыки.***

Научитесь говорить «нет» людям, общение с которыми вам в тягость.

◆ ***Оцените свои возможности.***

Что действительно важно для вас? Приносят ли проблемы вам разочарование и тоску или их решение стимулирует вас, делает вашу жизнь более насыщенной?

◆ ***Имейте интересы вне работы.***

Не замыкайтесь только на работе. Займитесь каким-нибудь приятным делом в конце трудового дня или недели.

◆ ***Позвольте себе отдохнуть.***

Послушайте музыку, почитайте книгу и т.д.