

 Согласно заключению экспертов **ВОЗ**, если принять уровень здоровья за 100%,то состояние здоровья лишь на **10** % зависит от деятельности системы здравоохранения, на **20** % - от наследственных факторов, на **20** % - от состояния окружающей среды. А остальные **50** % зависят от самого человека, от того образа жизни, который он ведет.

**Образ жизни** человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

*Уровень жизни* - это, в первую очередь, экономическая категория, представляющая степень удовлетворения материальных, духовных и культурных потребностей человека.

 Под *качеством жизни* понимают степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей (преимущественно социальная категория).

*Стиль жизни* характеризует поведенческие особенности жизни человека, то есть определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности (социально-психологическая категория).

**Техники самовосстановления и профилактики профессиональных заболеваний педагога**

Здоровье учащихся во многом зависит от самочувствия и состояния здоровья педагога.  Профессиональная  педагогическая деятельность сопровождается повышенными нагрузками в первую очередь на нервную систему учителя, а так же утомление ног, голосообразующего аппарата.

**Помните!**

Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он — пример для подражания и несет ответ­ственность за последствия копирования своего опыта.

Один из главных врагов здоровья учителя — стресс (точнее, дистресс). Распространенное понятие школьного стресса относится не только к учащимся, но и к учителям.

**Что делать, если возникли незначительные проблемы со здоровьем**

***Если болит голова***

 

При несильной боли нагните голову, на­щупайте выступающий позвонок в месте перехода шеи в спину и потрите его с небольшим усилием 2-3 мин. Медленно и осто­рожно сделайте 5 круговых движений головой вправо, пять - влево. Полностью расслабьте мышцы шеи и позвольте голове «упасть», проделайте это упражнение 5 раз. Выпейте сладкий чай или съешьте конфету с фруктовым наполнителем, запейте ее водой. Если головные боли возникают регулярно, надо, во-первых, выяснить причину этих болей и, во-вторых, подобрать для себя упражнения, приемы, эффективно снимающие боль.

Большинство головных болей снимают приемы упражнений на расслабление:

 Примите удобную позу сидя, расслабьтесь, включи­те приятную музыку, закройте глаза и начинайте первое упраж­нение. Наклоните голову вперед и сделайте 4-5 глубоких вдо­хов и выдохов. Каждый вдох и выдох — на счет десять. Положение головы во время упражнения не меняется. Затем медленно наклоните голову к правому плечу и повторите это же дыхательное упражнение. Далее — положение головы у левого плеча. Соедините руки «в замок», положите их ладонями на лоб и сделайте 2-3 движения, как бы вдавливая скрещенные пальцы в голову. Повторите упражнение столько же раз со стороны затылка и в области шеи, мягко спустив руки с волос.

Эффективен пальцевый душ — быстрое и легкое постукивание кончиками пальцев в области лба, начиная от надбровных дуг. Далее — по волосистой части головы, спускаясь к шее. Облегчает боль точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев несильно надавливайте на болевые точки в течение 1-1,5 мин.

Лекарственные препараты следует применять лишь в исключительных случаях, лучше по рекомендации врача. Не терпите головной боли, мучительно ожидая, когда она сама отступит, а снимайте приступ. Не пускайте боль на самотек и не концентрируйтесь на неизбежности очередного приступа — это только увеличит вероятность его воздействия.

***Если перенапряжено горло, устали******голосовые связки*** 

С закрытым ртом сделайте несколько мышечных усилий, при которых вы ощутите неприятное напряжение подчелюстных мышц, корня языка, глотки и гортани. Время упражнения 5-10 с. Чувство напряжения в подчелюстных мышцах останется еще на 2-3 мин, голос восстановится. Выпейте стакан чая с мятой или пососите мятную пастилку. Можно бросить в стакан горячей воды таблетку валидола и подышать парами в течение 1 мин.

***Если устали или болят ноги***

 

 полезно вечером принимать контрастные ножные ванны. Опустить одну ногу в один таз, а другую - в другой. Подержать в течение 0,5-1 минуты, затем поменять местами. Выполнять в течение  5 минут постоянно меняя ноги. После ванны подошвы ног растирать в течение минуты жестким полотенцем.

Выполнение контрастных водных процедур прекрасно снимает усталость ног, проходит головная боль, улучшается микроциркуляция крови в оболочках глаз, а также служит эффективным  профилактическим средством для возникновения и лечения варикозного расширения вен.

**Пройдите тест и узнаете, насколько вы активны физически**

*Выберите один вариант ответа на каждый вопрос:*

**Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями?**

а) 4 раза в неделю; б) 2-3 раза в неделю; в) 1 раз в неделю; г) никогда.

**Какое расстояние проходите пешком за день?**

а) 4 км; б) около 4 км; в) менее 1,5 км; г) 500 метров.

**Отправляясь в школу, Вы:**

а) идете пешком;

б) часть пути идете пешком, а часть — используя транспорт;

в) всегда используете транспорт.

**Поднимаясь на третий этаж, Вы:**

а) идете по лестнице; б) используете лифт.

**По выходным дням Вы:**

а) по несколько часов работаете по дому или в саду;

б) целый день проводите в движении, но без физического труда;

в) совершаете несколько коротких прогулок;

г) читаете и смотрите телевизор.

За ответ «а» 4 очка; «б» — 3 очка; «в» — 2 очка; «г» — 1 очко. *Подсчитайте сумму очков.*

***Интерпретация результатов:***

*Менее 8 очков.*Вы ленивы, физические упражнения Вам просто необходимы.

*8—12 очков.*Вам нужно больше заниматься физическими упражнениями.

*13-20 очков.*Вы очень активны и вполне физически здоровы.

**Здоровье** — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

