***ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА***

***(несколько рекомендаций от профессионалов)***

***Рекомендация 1.***

*Чтобы сохранить энергию, так необходимую учителю в его трудной, но благородной работе, важно помнить простые правила:*

***Правило первое****: не зацикливайтесь на плохом, подводя итоги дня, – считайте только удачи.*

***Правило второе****: чаще улыбайтесь. Изумляйтесь всему, как изумляются дети.*

***Правило третье****: каждый день начинайте жизнь с нового листа.*

*В реку жизни, как вашу ближайшую речку, нельзя войти дважды. Всё течет, всё меняется.*

***Правило четвёртое****: в педагогической деятельности стремитесь к сотрудничеству. Элемент критики не должен быть доминирующим. Постоянно транслируйте дружелюбность.*

***Правило пятое****: помните восточную мудрость: «Трудись не перенапрягаясь. В работе не ленись, но и не доводи себя до истощения сил».*

***Правило шестое****: осознайте высшую самоценность жизни. В ней суть счастья. Мы счастливы оттого, что живём. Можем любить и быть любимыми, растить и воспитывать детей.*

***Рекомендация 2.***

***Если Вы будете смеяться хотя бы 10 минут в день*** *Ваш сон станет спокойным, а бодрствование рассудительным и энергичным. Как считают английские психологи, риск инфаркта снижается*

*у Вас, по крайней мере, на 50 процентов.*

***Вы съедаете всего-навсего 30 граммов рыбы каждый день...****Рыба снижает уровень холестерина в крови. Поэтому эскимосы и**японцы, ежедневно употребляющие в день около 100 граммов**рыбы, меньше всех людей других национальностей страдают заболеваниями сердца и кровеносных сосудов.*

***Вы спокойны и невозмутимы, как англичанин****, и добиваетесь этого за счет подавления ваших негативных эмоций... Риск заболеть неврозом или какой-либо соматической болезнью у вас больше, чем у экспансивных личностей, не лезущих в карман за словом. Статистика говорит о том, что жители туманного Альбиона болеют гораздо чаще, чем итальянцы, исландцы и французы, причем самые популярные лекарства в Англии – успокоительные.*

***Вы любите ездить на автомобиле даже в магазин за покупками****... Риск заболеть гипертонией или диабетом у вас в 2-2,5 раза выше, чем у любителя ходить пешком.*

***Вы любите петь и делаете это почти каждый день****... Это может значительно продлить вашу жизнь. Исследования показывают, что пение не только развивает грудную мускулатуру, но и укрепляет сердечную мышцу.*

***Вы любите говорить длинными предложениями****, которые насчитывают более 13 слов, и цепочка произношения этих слов длится более 6 секунд... Существует большая опасность, что*

*вы останетесь непонятыми вашими слушателями. Как полагают немецкие психологи, учителям следует говорить со скоростью не более двух слов в секунду и строить фразы по возможности короче.*

***Рекомендация 3.***

***Как пережить стресс***

***Учитесь планировать****. Дезорганизация может привести к стрессу. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой, как дамоклов меч. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите. Признавайте и принимайте ограничения.*

*Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.*

***Развивайтесь.*** *Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для Вас.*

*Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые Вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.*

***Учитесь терпеть и прощать****. Нетерпимость к другим приводит к фрустрации и гневу. Попытайтесь действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет Вам принять их.*

***Избегайте ненужной конкуренции.*** *В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к выигрыванию в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.*

***Регулярно делайте физические упражнения.*** *Проверьтесь у врача**прежде, чем начать заниматься по какой-либо системе. Лучше следовать той программе, которая доставляет Вам удовольствие, чем**той, которая является для Вас тяжелой и неприятной.*

***Учитесь систематическому, безмедикаментозному методу расслабления.***

*Медитация, йога, аутогенная тренировка и прогрессивная релаксация могут быть изучены с помощью аккредитованных компетентных учителей и профессиональных психотерапевтов.*

***Рассказывайте о своих неприятностях.***

*Найдите друга, священника, консультанта или психотерапевта, с которыми Вы можете быть откровенны. Выражение Вашего сдерживаемого напряжения полному сочувствия слуху очень полезно для снятия напряжения.*