**Десять золотых правил здоровьясбережения:**

1. Соблюдайте режим дня.
2. Обращайте больше внимания на питание.
3. Больше двигайтесь.
4. Спите в прохладной комнате.
5. Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу.
6. Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью.
7. Гоните прочь уныние и хандру.
8. Адекватно реагируйте на все проявления своего организма.
9. Старайтесь получить как можно больше положительных эмоций.
10. Желайте себе и окружающим только добра.

**О здоровье с юмором.**

* Здоровье – это единственное благо, которое каждый отнимает у себя сам.
* Как правило, здоровый образ жизни обретается вместе с болезнями.
* Что бы ни болело у начальника, принимать таблетки придётся подчинённым.
* Если каждую нервную клетку оценить в доллар, то меня только что лишили состояния!
* Пациент так быстро пошёл на поправку, что стало больно смотреть на врача.



**Пословицы:**

- Здоровьедороже золота.

- Здоровье и счастьене живут друг без друга.

- Беспричинная усталостьпредвестник болезни.

- Здоровье не купишь –его разум дарит.

- Больной – лечись, а здоровый – болезни

берегись.

- Больной себе поможет – врач скорее вылечит.

- Больномуи золотая кровать не поможет.

- Двигайся больше – проживёшь дольше.

**Литература:**

1. «Управление ДОУ». – М., «Сфера», №6/2002.

2. Педагогические советы : профессиональное партнёрство : совершенствование педагогического мастерства / авт.-сост. А.И. Колобанова [и др.]. – Волгоград : Учитель, 2012. – 127 с.



**МБДОУ Детский сад № 84 «Снегурочка» комбинированного вида г. Улан-Удэ**

**Памятка для педагогов**

**«Я ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОГУ –**

**САМ СЕБЕ Я ПОМОГУ»**

Улан-Удэ

2024 г.

**Будьте добрыми, если захотите;**

 **Будьте мудрыми, если сможете;**

**Но здоровыми вы должны быть всегда.**

**Конфуций**

 Проблема здоровья педагога заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса. Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, костно-мышечной, сердечно-сосудистые заболевания.

 По показателям 54 % педагогов имеют нарушения массы тела, 70 % - нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

* После 10 лет работы более 35 % педагогов;
* После 15 лет стажа – 40 %;
* После 20 лет – более 50 %.

 Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония).

 К основным **профессиональным заболеваниям**педагогов относятся:

* Миопия (близорукость);
* Ларингит;
* Синдром хронической усталости;
* Гиподинамия;
* Остеохондроз.

**Причинами заболеваний** являются:

* Отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
* Сниженная двигательная активность; эмоциональное перенапряжение;
* Большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
* Отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
* Использование авторитарного стиля руководства.

Сохранение и укрепление здоровья – в наших руках. Существует много причин, разрушающих наше здоровье. Основная причина у педагога – неумение противостоять стрессам.

**Одиннадцать способов снижения стресса: полезные советы.**

* *Научитесь расслабляться.*

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

* *Начните над собой смеяться.*

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

* *Заглядывайте в будущее.*

Как только вы разберётесь в том, что сейчас заботит вас, вы, конечно же, поймёте, что рисуете проблему более монументальной, чем она есть на самом деле. Будьте реалистом! Ошибки, которые совершили вы, никогда не задерживаются так долго 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 поделитесь своими проблемами, трудностями с другими, они уменьшатся.

* *Планируйте и организуйте свою работу более эффективно.*
* *Поддержите своё здоровье.*

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

* *Приобретайте эффективные, самоутверждающие 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 свои 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.