

Памятка «Для Вас, педагоги!»

*«Берегите здоровье друг друга:
У природы мы - малая часть.
Вы кому-то ответили грубо-
Чью-то жизнь сократили сейчас»
А. Дементьев*

➔ **Естественные приемы регуляции организма:** смех, юмор, размышления о приятном, потягивания, расслабление мышц, наблюдение за пейзажем, рассматривание цветов, фотографий, приятных для человека вещей, вдыхание свежего воздуха, чтение стихов, высказывание похвалы, длительный сон. вкусная еда. общение с природой, животными, баня, движения, танцы, музыка.

➔ **Концентрация** - умение сосредотачиваться. Можно концентрироваться на счете, на слове.

➔ **Ауторегуляция дыхания** - для снятия напряжения.

Внимательно дышите через нос, мысленно отметьте, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого. Делайте небольшие задержки дыхания. Вдох через нос, выдох медленно через рот.

➔ **Визуализация** - пробуждение положительных эмоций. Вспомните картины счастливого детства, первое свидание, цветущий яблоневый сад, первый букет цветов от любимого человека, теплоту маминых рук и т. д.

Следующие комплексы упражнений способствуют предупреждению застойных явлений крови в нижних конечностях и туловище, усилению притока кислорода к головному мозгу.

Пятиминутка бодрости

Комплекс № 1 (И. п. — сидя на стуле)

1. Руки за голову. Сильно прогнувшись назад, покачаться, опираясь ногами об пол, 3—4 раза,
2. Сидя на краю стула, руки на поясе, ноги широко расставлены, опираются на всю ступню. Повороты туловища вправо и влево, не отрывая ног от пола, по 2—3 раза.
3. Сидя на краю стула, нота на ширине плеч. Разводя руки в стороны ладонями вверх, сильно прогнуться. Опустить руки и голову вниз, расслабиться, 3—4 раза.
4. Из упора на сиденье поднять нота в «угол», 3—8 раз. Или, держа ноги на весу, отжаться на руках, 3—6 раз.
5. Круговые движения головой вправо и влево, по 3—4 раза.
6. Сидя на краю стула, ноги широко расставлены. Руки развести в стороны, прогнуться. Сгибая руки за голову, выполнить наклоны поочередно вправо и влево, по 2—3 раза.
7. Сидя на стуле, поочередно массажировать ноги (поглаживающие, затем сдавливающие и потряхивающие движения рук направлять только вверх по голени).

Комплекс № 2 (И. п. — стоя за стулом)

1. Руки на спинке стула. Подняться на носки, опуститься на всю ступню, 8—10 раз.
2. Сильно прогнувшись назад, руки вверх, ногу отставить назад кг носок, смотреть в потолок. Опустить руки и голову, приставить ногу, расслабить плечи. Повторить 4 раза, поочередно меняя ноги.
3. Руки на спинке стула. Начав с полуприседаний, перейти на глубокие приседания, 8—10 раз.
4. Руки на поясе. Поворот туловища вправо, затем влево, 2—3 раза.

Приемы релаксации:

- смочите лоб, виски и артерии на руках холодной водой;
- сосредоточьте свое внимание на отдельных предметах;
- посмотрите в окно на небо и сосредоточьтесь на том, что видите; набрав воды в стакан, медленно выпейте его;
- представьте себя в саду, под душем, на качелях.

- ➔ **Физиологические механизмы разрядки:** побоксировать подушку, сделать 20-30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 5-7 этаж.

Упражнение «Внутренний луч»

Цели: снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

«Руки»

Цели: снятие усталости, установление психического равновесия.

Вытяните ноги, опустите расслабленные руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1—2 мин, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

«Релаксация по Бенсону»

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

Необходимое время: 5 мин.

Процедура:

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознайте свое дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох ... выдох — «один»; вдох ... выдох — «один» и т.д. в течение 5 мин. Дышите легко и естественно.

Сохраните принятую позу. Через 5 мин откройте глаза и медленно встаньте.

Примечание: не беспокойтесь о том, насколько успешно и глубоко вы достигли релаксации, не напрягайтесь, позвольте релаксации возникать в своем теле, в своем темпе. Применяйте эту технику 1—2 раза в сутки в любое время, но не ранее чем через 2 ч после еды.

«Гора с плеч»

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе.

Необходимое время: 3 с.

Процедура:

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка. •

Упражнение «Настроение»

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено. Вы хорошо отдохнули!

Игры - формулы:

■ «Уверенность в себе»

-(утром, когда организм еще в «переходном состоянии»- уже не сна, но еще и не полноценного бодрствования) или перед сном)

Формула. Уверенность в себе.

«Я человек смелый и уверенный в себе. Я все умею, все могу и ничего не боюсь» (последнюю фразу можно повторить несколько раз).

-(в течение рабочего дня)

Формула. Спокойствие, стабильность.

«Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе.»

■ «Перед сложным разговором»

Формула 1. Спокойствие

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позы. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Формула 2. Снимает волнение и нервное напряжение

«Мне легко, легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, свободно. Безмятежное счастье».

■ «Снятие усталости и восстановление работоспособности»

Формула 1. «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».

Формула 2. «Я полон сил и энергии, я готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые нервы, у меня неутомимо молодое, богатырское сердце» .

ПРИРОДА ПРИХОДИТ НА ПОМОЩЬ

(ФИТОТЕРАПИЯ)

При утомлении с признаками повышенной возбудимости показаны мероприятия и средства, входящие в группу успокаивающих.

Успокоительные чай

Сбор Шасси : валериана (корень)-50 г, пустырник (трава)- 50 г, укроп (семя)- 50г, тмин (семя)-50г . Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 20-30 мин. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

« **Чайный бальзам**» **Р. И. Ходановой**: чай-250г, мята (трава)- 2 ст. л., валериана (корень)- 1 ст.л., пустырник (трава)- 2 ст. л., душица (трава)- 2 ст. л., алтей (корень)- 2 ст. л., хмель (шишки)- 2 ст. л., ромашка (цвет)- 2 ст. л. 1-1,5 ч.л. смеси заварить в 1 стакане кипятка, Настоять 10-15 мин. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день.

Чай У. Белинга в модификации А.Г. Кривцова: апельсин (кора)- 1 ч. л., мелисса (трава)- 1 ч.л., валерианы (настойка)- 1 ч.л. Смесь коры и травы заварить в 1 стакане кипятка, плотно закрыть, настоять 10 мин., процедить, добавить валериану. Пить по 0,5-1 стакану 2-3 раза в день вприкуску с медом.

Главное: никогда не говорите о себе плохо, избегайте приписывать отрицательные черты!