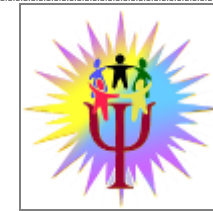


**ГОУ НПО ТО
«Профессиональный лицей №1»**



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ
ПЕДАГОГА**



**Памятка
для педагога**

Тула, 2014

Здоровье педагога зависит от многих факторов:

- организации рабочего времени,**
- двигательной активности,**
- психологической совместимости**

и комфортного ощущения себя в педагогическом и детско-родительском коллективах.

Рекомендации педагогу по поддержанию своего психологического здоровья

1. «Свободное дыхание»

Расслабленные кисти рук положите на живот в область пупка и следите за тем, чтобы руки плавно и медленно опускались в такт дыханию. Дышите спокойно и размеренно: вдох на счет 1-2-3, небольшая пауза и выдох на счет 1-2-3. уже через 1 – 2 минуты вы почувствуете себя гораздо лучше.

2. «Снятие напряжения»

Руки в стороны. Сильно сжать руки в кулаки на несколько секунд, медленно опустите их вниз. Повторить 3-4 раза. Обратите внимание на ощущения в руках.

3. «Потягушки»

Разомните мышцы тела, сделайте несколько наклонов в стороны, приседаний и хорошенько потянитесь, прогнувшись в спине. Во время потягиваний руки поднимите вверх, растопырьте пальцы и опустите через стороны вниз.

4. «Улыбка»

Посмотрите на свое отражение в зеркале или оконном стекле, улыбнитесь себе, если около вас никого нет, то можете скорчить несколько рожиц, и, снова улыбнувшись, напомните себе, что вы спокойны, у вас много сил, вы управляете своей энергией и у вас хорошее настроение.

АНТИСТРЕССОВЫЙ МАССАЖ СПИНЫ

1. Поглаживание спины ладонями от позвоночника (2 минуты).
2. Постукивание кулачками по всей площади спины, кулачки должны быть максимально расслаблены. (Аккуратно с областью почек). (2-3 мин.).
3. Поглаживание спины (2 мин.).
4. Поглаживание спины и позвоночника (2 мин.).
5. Рука в кулаке, большой палец в сторону и вкручивающими движениями выполняется массаж спины (2-3 мин.).
6. Поглаживание спины (2 мин.).
7. Поглаживание шеи и спины (2 мин.).
8. Сжатой рукой, областью костяшек пальцев проводятся круговые движения по позвоночнику, без силового воздействия, слегка массируя (2 мин.).
9. Область шеи и спины (зона 7 шейного позвонка). Ладонь захватывает ключицу, а большой палец – на спине, в области шеи. Мягкими энергичными движениями идет круговое массирование данной области (2-3 мин.).