

Ароматерапия

Запах зелёных яблок облегчает головные боли.

Запах апельсина повышает умственную работоспособность, оптимизм, веру в свои силы.

Базилик восстанавливает объективность самооценки, устраняет комплексы.

Бергамот помогает добиться успехов в познании, нейтрализует энергетику толпы.



Мята усиливает дыхание, обновляет энергетику.

Сандал помогает открыть в человеке талант.

Эвкалипт содействует быстрому восстановлению после стресса.

Слова

Многое в нашей жизни зависит от того, что мы думаем и какие слова произносим. Мысли и слова влияют на наше здоровье. Чтобы сохранить своё психическое и физической здоровье, человек должен научиться думать и действовать позитивно, видеть в окружающей жизни больше хорошего. Следите за тем, чтобы в вашей речи было как можно меньше отрицательной частицы НЕ. Например, замените выражение «Я не хочу быть больной» на выражение «Я хочу быть здоровой!»



*ГМО инструкторов
по физической культуре
дошкольных образовательных
учреждений г.Лангенса*

**Помоги себе сам
или как сохранить
здоровье педагога**



г. Лангенса, 2024год

Профессия педагога относится к группе риска: постоянное перенапряжение приводит к различным болезням. Необходимо всем педагогам беречь своё здоровье, заботиться о нём. В нашей буклете вы увидите несколько упражнений, советов, выполняя которые, вы сможете улучшить своё здоровье.



Нормализация дыхания очень важна. Равномерное дыхание облегчает работу сердца, снимает состояние напряжения и гнева, отвлекает от навязчивых мыслей, нормализует эмоции.

Упражнение «Пальцы в кулак»

Сожмите пальцы в кулак, большой палец внутри. Выдох спокойный, в это время сжимайте кулак. Затем, ослабив сжатие, сделайте вдох. Упражнение выполняется одновременно двумя руками (5 раз)

Снятие головной боли.

Упражнение «Головной убор»

Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на голову надет тяжёлый, неудобный головной убор. Снимите его и выразительно, эмоционально бросьте на пол. Потрясите головой, погладьте её руками, резким движением «бросьте» руки вниз.

«Цветное дыхание»

Успокойтесь и, глубоко дыша животом, постарайтесь представить, что вы вдыхаете один цвет, а выдыхаете другой. Чтобы избавиться от нервозности и агрессивности. Вдохните зелёный, который уравнивает и освежает, а выдохните агрессивный красный. Хотите ощутить прилив счастья – вдохните оранжевый, а выдохните синий. Хотите оградить себя от негативных воздействий – вдохните жёлтый, выдохните фиолетовый. Хотите повысить самооценку и обрести уважение к себе – вдохните фиолетовый, а выдохните жёлтый.

**А ещё - почаще гуляйте
на свежем воздухе!**

