

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
Труновского муниципального района Ставропольского края

Профессиональная мобильность педагога: можем ли мы ею управлять?

Автор: Кизилова О.И.,
учитель начальных классов

Профессиональная мобильность педагога

- Человек – мера всех вещей. Смысл всей его жизни придают его дела, так как своей деятельностью он нужен и интересен обществу как личность, которая постоянно растет и совершенствуется. Основой этого роста является возможность самореализации.



- А реализовать себя в жизни сможет человек здоровый морально, а самое главное – физически. Современный педагог – это прежде всего мобильный человек. А от чего зависит мобильность?



На уровне характеристик деятельности:

- рефлексивность
- креативность
- проективность
- прогнозирование
- целеполагание
- гибкость
- пластичность



На уровне процессов преобразования

- собственной личности
- деятельности
- окружающей среды



Во многом успешность учителя зависит от его физического состояния. Как можно хорошо работать, если кружится голова, если твой организм ослаблен болезнями и ленью, если он не умеет бороться с недугами? Не секрет, что если человек и двигается, то его движения однообразны, не все группы мышц вовлекаются в движение, и результат от такой активности большой

пользы не дает.



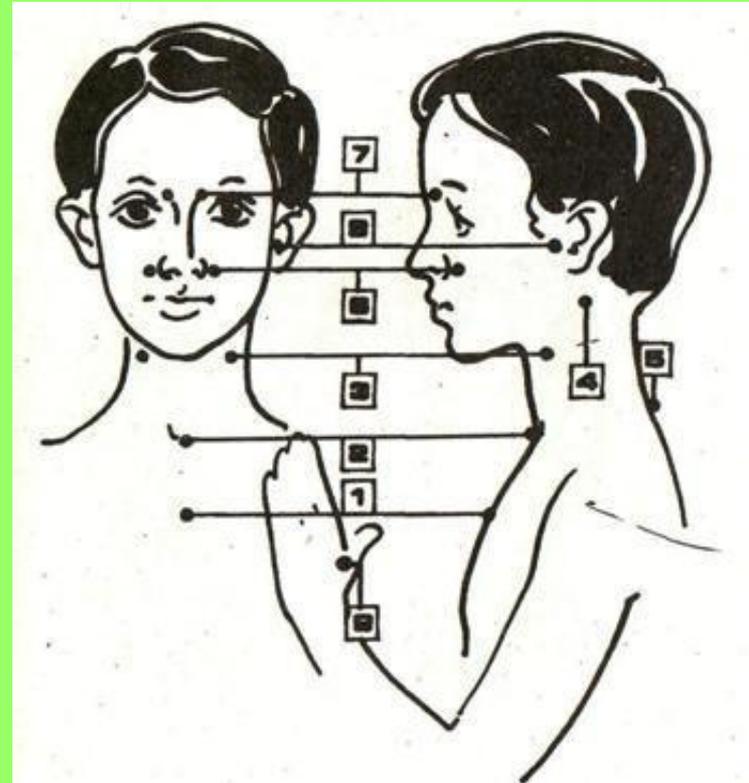
Человек способен
управлять своим
самочувствием,
нужно только
знать некоторые
приёмы.



- Для снятия напряжения достаточно встать стопами на шипованный коврик.
- 16 акупунктурных точек окажутся под воздействием шипов коврика и приведут в тонус практически все органы и системы вашего организма. Достаточно постоять 2 раза по 5 минут в течение рабочего дня.



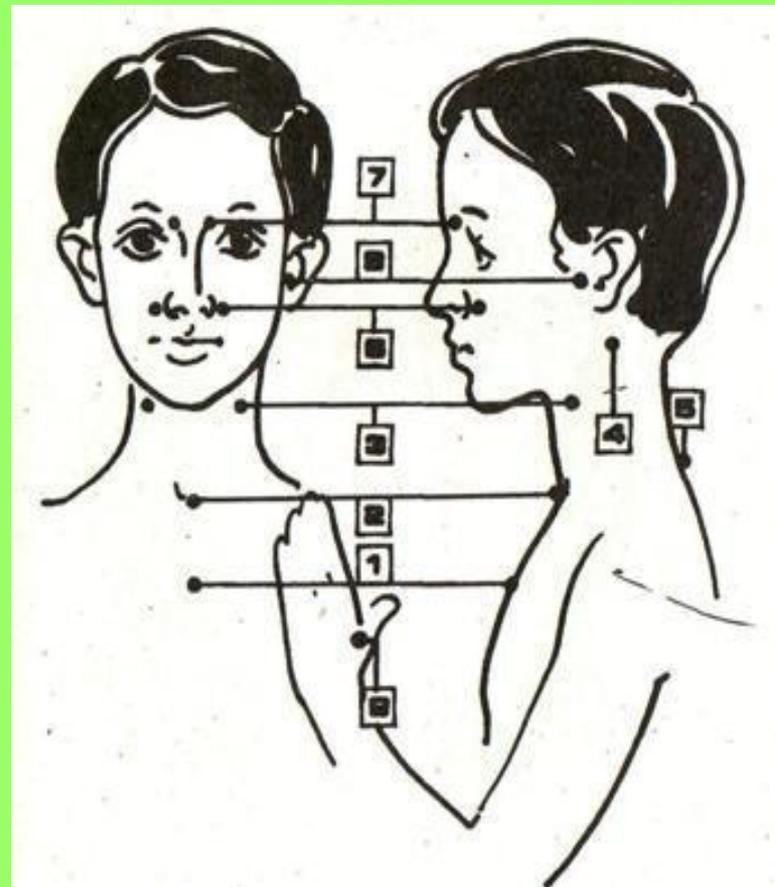
ТОЧКА 1 связана со
слизистой трахеи,
бронхов, и также
костным мозгом. При
массаже этой зоны
уменьшается кашель,
улучшается
кровообращение
ТОЧКА 2 регулирует
иммунные функции
организма. Повышается
сопротивляемость
инфекционным
заболеваниям.
ТОЧКА 3 контролирует
химический состав крови
и одновременно
слизистую оболочку
гортани.



ТОЧКА 4 шею сзади
необходимо
массировать сверху
вниз. Зоны шеи связаны
с регулятором
деятельности сосудов
головы, шеи и туловища.
Нормализуется работа
вестибулярного
аппарата.

ТОЧКА 5 расположена в
области седьмого
шейного и первого
грудного позвонка.

ТОЧКА 6 улучшает
кровообращение
слизистых оболочек
носа и гайморовой
полости. Дыхание через
нос становится
свободным, насморк
проходит.

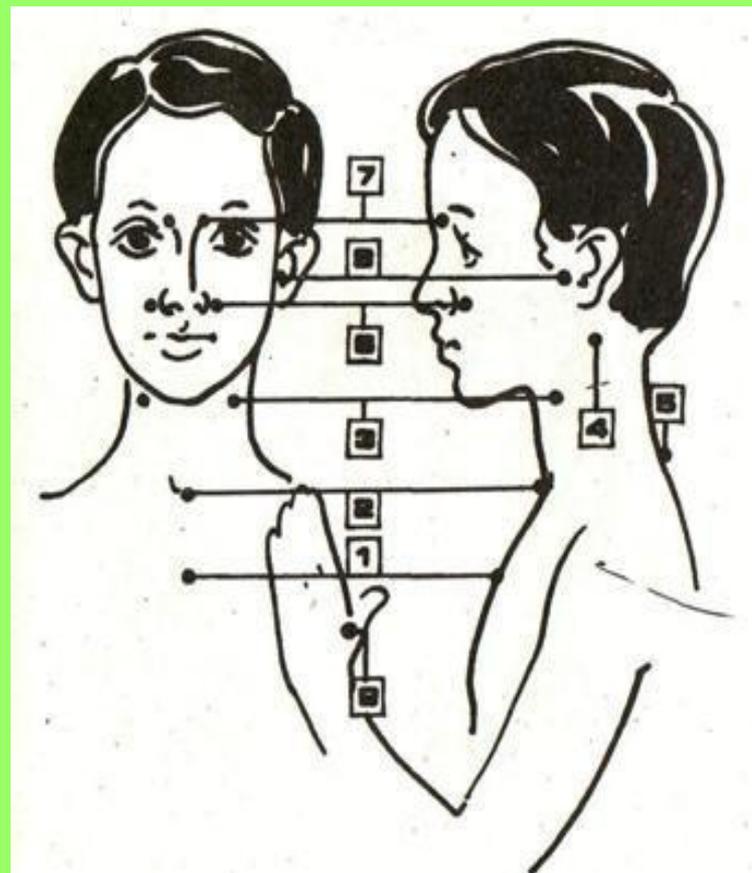


ТОЧКА 7 улучшает кровоснабжение в области глазного яблока и лобных отделов мозга.

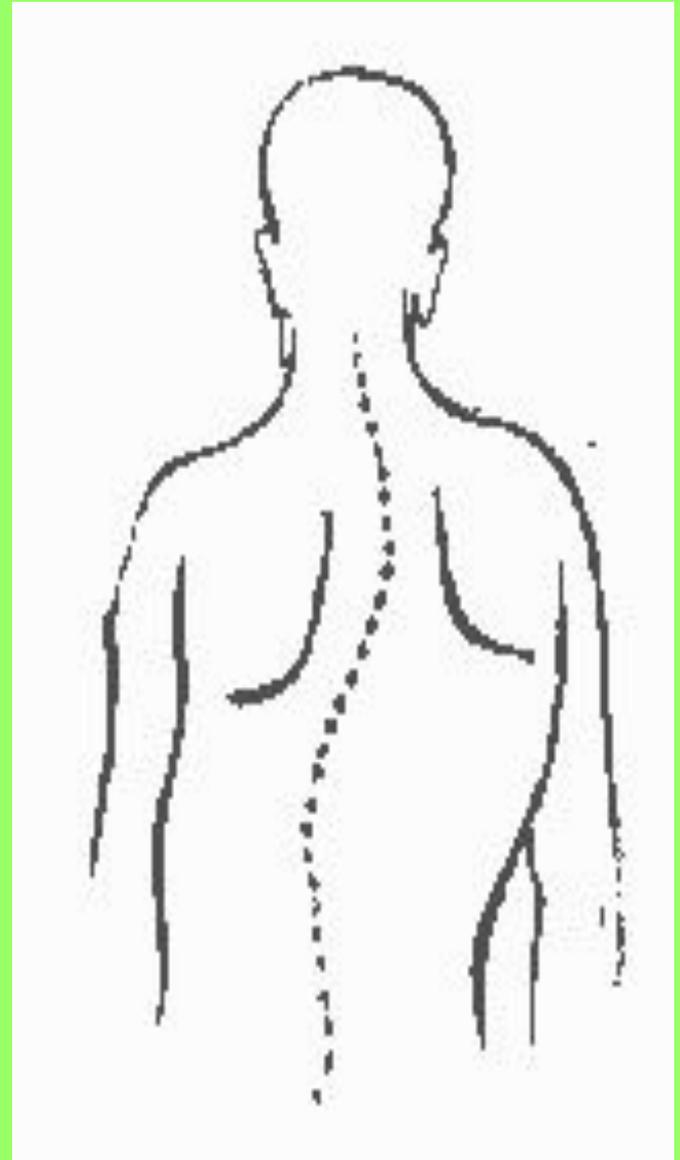
ТОЧКА 8 массаж этой области воздействует на органы слуха и вестибулярный аппарат.

ТОЧКА 9 руки человека связаны со всеми органами. При массаже этих точек нормализуются многие функции

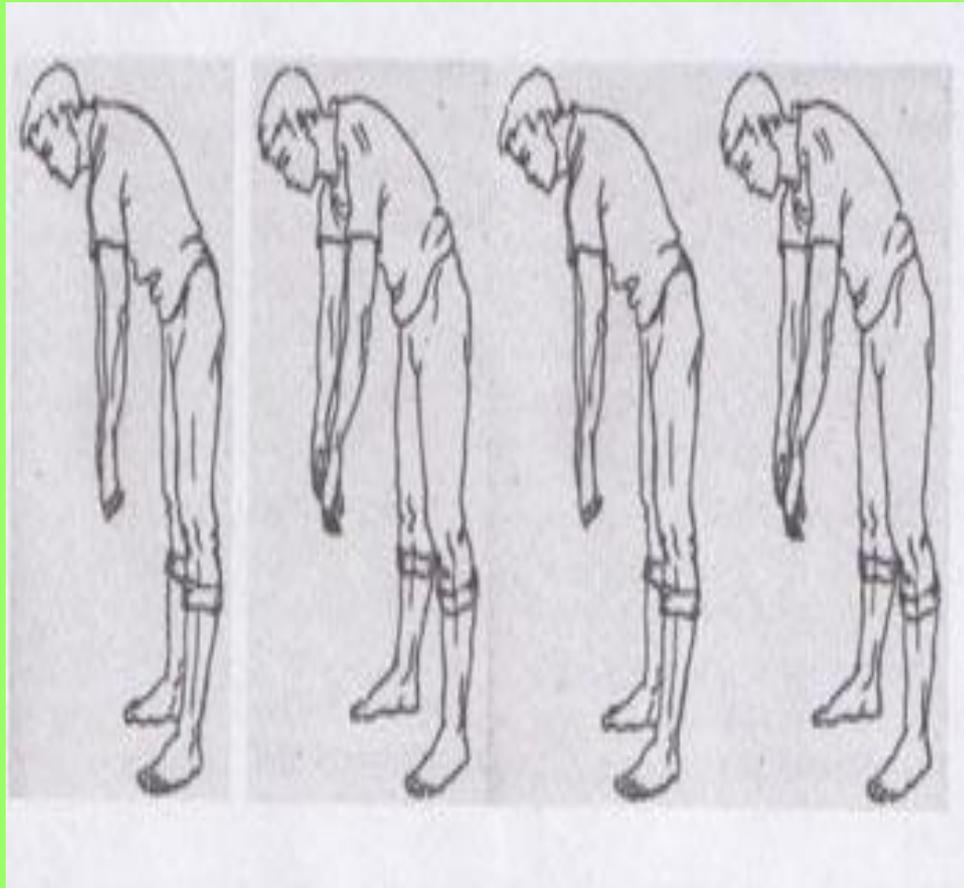
организма.



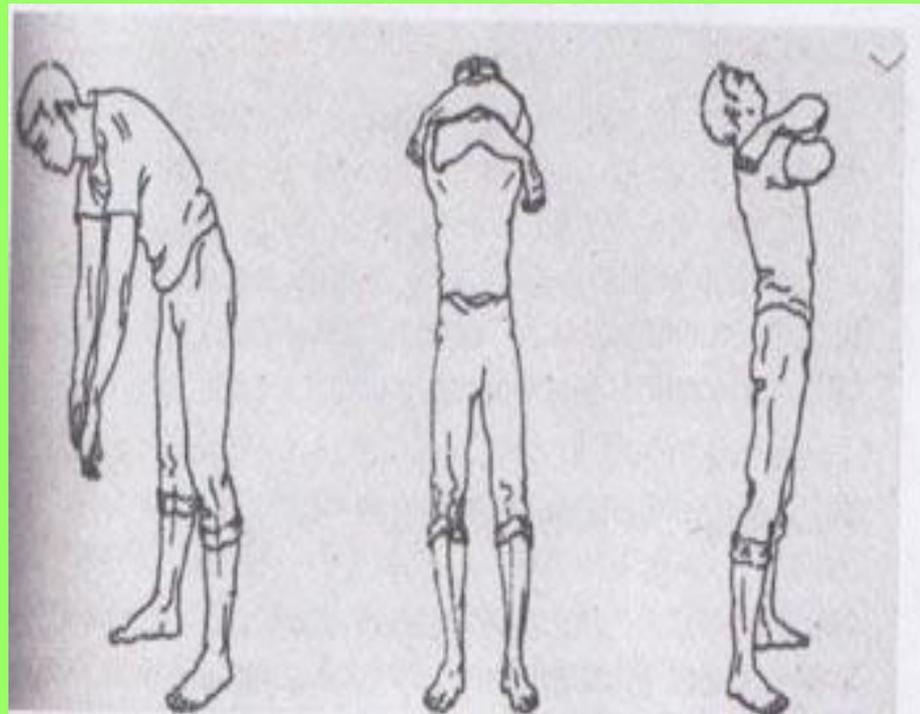
Человек
расплачивается
за
прямохождение
болезнями
позвоночника, в
том числе -
остеохондрозом



Дыхательные упражнения



Существует множество дыхательных гимнастик





17-20%

Внешняя среда и природно-климатические условия

8-10%

Генетическая биология человека

8-10%

Здорово охранение

ЗДОРОВЬЕ

45-55%

Образ жизни (питание, условия труда, материально-бытовые условия)

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА