

«Индивидуальный план самосбережения здоровья»

*Не надейся на Бога
И не верь чудесам,
Есть одна лишь подмога
Помоги себе сам.*

1. Введение

Бытует мнение, что здорового человека может воспитать только здоровый человек. Поэтому каждому руководителю, каждому родителю хочется, чтобы их педагог был красивым, умным, здоровым и никогда не ходил на больничные.

Но современный мир предъявляет педагогу довольно жёсткие требования.

Профессия педагога признана одной из самых разрушительных для здоровья. Учитель работает в условиях постоянного внешнего и внутреннего контроля. Его психические ресурсы за день проведения уроков так истощаются, что к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются.

Качественный уровень жизни сегодня не возможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, образованности, грамотного распределения времени, сил, отдыха.

Профессия педагога относится к духовно опасной. Взгляд на педагога, как на человека, не имеющего права на ошибку, когда учишь и оцениваешь других, может привести его к эмоциональному выгоранию.

И именно поэтому каждый педагог должен осознать то, что ответственность за свое здоровье перед собой и социумом он несет сам и не может ни на кого ее переложить.

Педагог, ориентированный на здоровьесбережение, создает индивидуальный здоровый образ жизни, осуществляя который, он может привить интерес к здоровьесбережению и у своих воспитанников.

Благодаря прохождению курса технологии самосбережения здоровья, я ознакомилась с аспектами здоровья и смогла составить индивидуальный план самосбережения здоровья.

2. Что такое здоровье, здоровый образ жизни?

Я убедилась, что тема здоровьесбережения является актуальной. Что для каждого из нас здоровье занимает определённое место в жизни. Но а сейчас ответим на вопрос: Что называется здоровьем? Что такое здоровый образ жизни?

Для того, чтобы найти определение «здоровье», для этого необходимо обратиться к словарю В.Даля. В.И.Даль пишет: *«Здоровье – состояние животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке»*. Современные гигиенисты утверждают, что здоровье – это состояние полного социального, психического благополучия, когда все функции организма человека уравновешены с окружающей средой – природной и социальной».

Таким образом, здоровье следует понимать, как нечто целое, состоящее из нескольких взаимосвязанных частей. Если происходят изменения в одной из частей, следовательно, эти изменения повлияют на состояние здоровья человека в целом.

Здоровье – это совокупность физических, психических, духовно-нравственных состояний человека, определяющих его самочувствие, работоспособность и отношение к окружающему миру.

Модель здоровья можно представить в виде цветка, где каждый лепесток является составной частью целого. Каждый лепесток – это аспект здоровья: физический, психический и духовно-нравственный.

Здоровый образ жизни – комплекс условий, форм общения и видов деятельности человека, благодаря которым осуществляется сбережение и укрепление физического, психического и духовно-нравственного здоровья.

Как известно, не существует стопроцентного, абсолютного здоровья ни в физическом, ни в психическом, ни в духовно-нравственном аспектах. Каждый человек в той или иной степени болен. Но, как известно, «болезнь – враг всего застойного». Болезни переживают все в природе: и люди, и животные, и растения.

Но именно наше нездоровье является одним из основных факторов развития, стимулирующих жизненный поиск.

Выздоровливая и физически, и психологически, и духовно, человек одновременно развивается, становится более осознанным, более мудрым.

Сам процесс занятия здоровьем, процесс исцеления является созидательным процессом, развивающим личность.

Таким образом, быть здоровым связано с осознанием человеком ценности, уникальности и неповторимости этой, в данный момент протекающей жизни.

Но после того как сформировано намерение быть здоровым, возникают вопросы: «Как его реализовывать?», «В каком направлении двигаться?». Для этого необходимо создание собственной технологии оздоровления – ортобиоза.

3. Аспекты здоровья.

3.1 Физическое здоровье.

Физическое здоровье - важнейшая составляющая часть любого нашего успеха. Это важная характеристика производительных сил, это общественное достояние, имеющее материальную и духовную ценность.

Существует ряд факторов, которые, как оказалось, определяют здоровый образ жизни:

прежде всего, физическая культура и спорт:

активный труд и отдых;

рациональное питание;

личная и общественная гигиена;

отказ от вредных привычек (алкоголь, курение).

Наибольшее влияние на здоровье человека, как свидетельствуют исследования, оказывают условия внешней среды и образа жизни. Активный образ жизни, занятия спортом способствуют формированию нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового населения.

Физическая инертность, малоподвижный образ жизни ведут к расстройству обмена веществ, атеросклерозу сосудов, возникновению разных болезней. Физические упражнения являются своеобразными универсальными регуляторами всех жизненных функций организма, обеспечивают нормальное протекание всех жизненных процессов. Для того, чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры предупреждения заболевания. При этом надо помнить, что здоровье - это не только отсутствие болезни. Когда человек здоров, он наслаждается жизнью, у него хорошее ровное настроение, высокая работоспособность. Быстрая утомляемость, вялость, нарушение сна, свидетельствуют о том или ином неблагополучии в организме.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности.

Педагог постоянно находится в работе, напряжен, что приводит к общему ухудшению состояния здоровья, расстройству, в первую очередь, сердечно-сосудистой и нервной систем, другим заболеваниям психосоматического характера, раннему старению организма.

Педагогу очень важно поддерживать тело в активном физическом состоянии (рекреация). В целях поддержания общей активности и работоспособности желательны чередования периодов напряжения и расслабления.

Рекреация выражается в ходьбе, утренней гимнастике, проведении физкультурных пауз на уроках, занятиях спортом, танцами, плаванием, реже при участии в турпоходах, экскурсиях, днях здоровья, дыхательных и релаксационных упражнениях, пеших прогулках и т.п.

В соответствии с «формулой выживаемости» в течение каждого рабочего часа следует 5–10 минут уделять рекреационной нагрузке.

Регулярные занятия рекреацией являются важным показателем культуры здорового образа жизни.

Каждое утро начинаю мною с гимнастики. Самой оптимальной и интересной для меня оказалась зарядка в постели.

Зарядка в постели

Весь комплекс выполняется с закрытыми глазами.

1. Усиленный массаж раковин ушей. Большие пальцы помещаются за ушами, ладонями проводим сверху вниз 30 раз, так, чтобы указательные пальцы двигались по раковине. (Физиологический эффект: профилактика морщин, укрепление лицевого нерва, улучшение зрения, укрепление зубов, усиление циркуляции крови).

2. Ладонь правой руки кладется на лоб, ладонь левой сверху правой и движения вправо-влево 20 раз, так, чтобы мизинцы двигались над бровью. (Усиливает циркуляцию крови, излечивает головные боли и головокружения).

3. Тыльной стороной больших согнутых пальцев, несильно надавливая, круговыми движениями массировать глазные яблоки по 15 раз в каждую сторону.

(Улучшает зрение, успокаивает нервную систему).

4. Ладонями обеих рук массировать щитовидную железу сверху вниз 20 раз, обнимая последнюю. (Регулирует обменные процессы, улучшает работу внутренних органов).

5. Массаж живота. Правая ладонь кладется на живот, левая сверху правой, и производятся движения по часовой стрелке 30 раз, так, чтобы живот перемещался сверху вниз. (Улучшает циркуляцию крови, стимулирует процессы всасывания, укрепляет мускулатуру живота, стимулирует перистальтику кишечника).

6. Лежа на спине, сильно втягивается живот к позвоночнику и затем выпячивается, 20 движений. Это полезно делать и днем 2–3 раза ежедневно. (Ликвидация застойных явлений, усиление движения лимфы, поддерживает печень, желудочно-кишечный тракт).

7. Лежа на спине, попеременно сгибайте ноги к груди, одновременно пытайтесь ударить пяткой по ягодице, затем резко выпрямляйте ногу и опускайте. Так 30 раз, по 15 на каждую ногу. (Массаж внутренних органов и активизация желез внутренней секреции).

8. Сидя на постели одну ногу поставьте на пол, другую согните в колене и положите на первую. Ладонью массируйте выемку стопы 20 раз. Поменяйте положение ног. (Лечит ревматизм, подагру, регулирует работу сердца).

9. Сидя на постели, сомкните пальцы рук, положите их на затылок и, откинувшись назад, массируйте затылок вверх-вниз 10 раз. (Улучшает кровообращение, усиливает поток спинномозговой жидкости, укрепляет шею и грудь).

10. Сидя на постели, положите ладони на уши, плотно прижмите пальцы к затылку и поочередно ударяйте ими (барабаньте) по затылку. (Возбуждает кору головного мозга, лечение головной боли, профилактика развития глухоты).

Являясь учителем начальных классов, на уроках постоянно провожу физические минутки. Вот примеры некоторых из них:

* * *

*Встанем, надо отдохнуть,
Наши пальчики встряхнуть.*

Поднимайтесь, ручки вверх,

Шевелитесь пальчики

Так шевелят ушками

Серенькие зайчики.

Крадёмся тихо на носочках,

Как лисы бродят по лесочку.

Волк озирается кругом,

И мы головки повернём.

Теперь садимся тише, тише

Притихнем, словно в норках мыши.

* * *

Мы устали чуточку,

Отдохнём минуточку.

Поворот, наклон, прыжок,

Улыбнись давай, дружок.

Ещё попрыгай: раз, 2, 3!

На соседа посмотри,

Руки вверх и тут же вниз

И за парту вновь садись.

** * **

Только в лес мы вошли, появились комары,

Руки вверх, хлопки над головой,

Руки вниз – хлопок другой.

Снова дальше мы идём,

Перед нами водоём,

Прыгать мы уже умеем,

Прыгать будем мы смелее,

Раз – два, раз – два, позади уже вода.

Мы шагаем, мы шагаем,

Руки выше поднимаем,

Дышим ровно, глубоко...

Впереди из-за куста

Смотрит хитрая лиса,

Мы лису обхитрим,

На носочках пробежим.

Серый заяц скачет в поле,

Очень весело на воле.

Подражаем мы зайчишке,

Непоседе, шалунишке,

И закончилась игра,

За работу нам пора.

Под влиянием оздоровительной тренировки увеличиваются резервные возможности организма.

Следует подчеркнуть влияние занятий оздоровительной физической культурой на организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции.

Важную роль в оздоровлении организма играет исключительно дыхание.

В настоящее время осваиваю технику полного дыхания.

Упражнение 1. Полное дыхание

1.1. Дыхание животом.

1.2. Грудное дыхание.

1.3. Дыхание верхушками легких пока сохраняется приятное ощущение.

1.4. Обычное полное дыхание.

На уроках я провожу дыхательные упражнения совместно с детьми.

Вот пример некоторых из них.

“Свеча” Исходное положение – сидя за партой. Представьте, что перед вами стоит большая свеча. Сделайте глубокий вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха.

“Дышим носом” Исходное положение – лежа на спине или стоя. Дыхание только через левую, а потом только через правую ноздрю (при этом правую ноздрю закрывают большим пальцем правой руки, остальные пальцы

смотрят вверх, левую ноздрю закрывают мизинцем правой руки). Дыхание медленное, глубокое.

“Нырлящик” Исходное положение – стоя. Сделать глубокий вдох, задержать дыхание, при этом закрыть нос пальцами. Присесть, как бы нырнуть в воду. Досчитать до 5 и вынырнуть – открыть нос и сделать выдох. Важную роль в здоровом образе жизни играет правильное питание.

Вопросы питания являются одними из самых «болезненных» в оздоровлении организма, поскольку связаны с одним из базовых инстинктов и в образе питания сильна привычка.

Подходить к выбору рациона питания следует, учитывая свои индивидуальные физиологические особенности, состояние здоровья, сложившиеся привычки питания, знакомые и любимые блюда, национальную кухню и ряд других факторов.

Не существует единой теории питания, одинаково полезной для всех. Имеет смысл найти то, что близко именно тебе, что обеспечит отличное самочувствие и здоровье.

Мне ближе всего теория сбалансированного питания.

Сбалансированное питание человека опирается на несколько основных принципов:

1. Сбалансированное питание – это поступление в организм питательных веществ: и углеводов, и белков, и жиров, а также витаминов, минералов и микроэлементов.
2. Кроме того, это питание по режиму.
3. И наконец, сбалансированное питание учитывает возраст и энергетические потребности человека.

Примерная структура питания.
Между приемами пищи: 2-2,5 литра воды.

День недели	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Вода натощак (за полчаса до еды) Омлет, салат из моркови и яблок.	Груша	Овощной суп. Грудка куриная (запеченная). Отварной картофель. Напиток из шиповника.	Кефир 1%	Семга на пару . Салат из свежих овощей.
Вторник	Вода натощак (за полчаса до еды) Зеленый чай без сахара. Каша геркулесовая.	Яблоко	Суп куриный. Телятина отварная. Огурец свежий. Компот из сухофруктов.	Йогурт	Пара ломтиков хлеба с отрубями, салат из морской капусты и морепродуктов.
Среда	Вода натощак (за полчаса до еды) 100 г нежирного творога с сухофруктами, зеленый чай, сваренное вкрутую яйцо.	Апельсин	Щи. Семга отварная. Перец тушеный. Морс из клюквы.	Творог	Картофель отварной с зеленью. Свежие овощи.
Четверг	Вода натощак (за полчаса до еды) Чай, творожный сырок.	Киви	Лазанья. Шпинатный суп-пюре.	Кефир 1%	Куриная грудка отварная. Цветная капуста на пару. Хлебец ржаной.

Пятница	Вода натошак (за полчаса до еды) Зеленый чай, пара ломтиков нежирного сыра, приготовленная на воде любая каша с сухофруктами.	Грейпфрут	Борщ вегетарианский Рис отварной. Рыба запеченная. Перец свежий Компот из ягод.	Сухофрукты, орехи	Творожная запеканка. Чай с лимоном
Суббота	Вода натошак (за полчаса до еды) Яйцо 1 шт. Зеленый чай.	Ананас	Суп-пюре из брокколи. Говядина тушеная. Салат из свежих помидор и огурцов. Напиток из шиповника.	Гранатовый сок	Рагу из овощей (баклажаны, кабачки, перец). Куриные котлеты.
Воскресение	Вода натошак (за полчаса до еды) Чай с лимоном без сахара. Сыр. Каша овсяная .	Сухофрукты	Суп зеленый фасолевый Спагетти. Тушеные овощи. Лимонный напиток.	Ряженка	Язык говяжий отварной. Гречка рассыпчатая.

3.2 Психическое здоровье.

На практике для учителя характерен низкий уровень психологической культуры, недостаток коммуникативных способностей и навыков саморегуляции. Современные учителя как профессиональная группа находятся на I-м месте по нервно-психическим расстройствам. Педагог находится под гнетом двойного стресса – социального и профессионального. Отсюда излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции - формируется консерватизм, неприятие новой педагогики. Отсюда педагогические кризисы, истощение, сгорание.

Чтобы предупредить и сдержать аффект я использую следующее:

- немедленно считаю в уме до десяти, не предпринимая никаких ответных действий;
- призываю свое умение владеть собой, используя самоприказ, самоубеждение, самовнушение;

- Внушаю себе: «Я спокойна», «Я владею собой».
- Немедленно думаю, что все это ничто по сравнению с настоящим горем.

В борьбе со стрессами я использую следующие способы:

1. Упрощаю свое расписание. Убираю часть дел из своей жизни, оставив только необходимые.
2. Больше двигаюсь. Движение- это жизнь.
3. Расслабляться.
4. Делаю что-то творческое. Творческая деятельность обладает потрясающим потенциалом в плане преодоления стресса.
5. Избавляюсь от ненужных вещей.
6. Учусь договариваться с собой.
7. Делаю дыхательную гимнастику.
8. Путешествую в Прошлое. Достать старые альбомы, посмотреть фотографии, вспомнить свой последний отпуск.
9. Контрастный душ.
10. Релаксация.
11. Учусь прислушиваться к своему внутреннему голосу.
12. Своевременное решение проблем.

Педагоги, как никто другой, подтверждены симптомами постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрому «эмоционального выгорания».

Мощнейшим средством самооздоровления является релаксация. В процессе релаксации мозг человека переходит на иные, более спокойные и гармоничные ритмы, что позволяет организму самовосстанавливаться.

Существуют как активные, так и пассивные формы релаксации. К активным формам можно отнести танцы, массаж, смехотерапию, водные процедуры, дыхательные гимнастики, способы расслабления на фоне напряжения (например, нервно-мышечная релаксация). К пассивным формам относятся: аутотренинг, релаксации с акцентом на дыхании, с визуализацией, фиксированием взгляда и др.

Эти техники предназначены для ежедневной практики. Рекомендуется начинать с 5–10 минут, постепенно увеличивая время по возможности и желанию. Основная цель данных практик – остановка внутреннего монолога и обретение чувства внутреннего равновесия. На первом этапе мы просто смещаем фокус внимания, уходим от внутренней болтовни, концентрируясь на дыхании, ощущениях и т. п. На втором этапе (он должен случиться автоматически) освобождаемся от мыслей. Это искомый момент, но это не то, что можно специально «делать», «делаем» мы только первый этап.

Проведу пример несколько таких упражнений, интересных и подходящих мне для выполнения.

«Наблюдай за своим дыханием»

Начинайте наблюдать за своим дыханием. Соедините сознание с дыханием. Когда дыхание идет вовнутрь, следуйте за ним своим сознанием. Когда дыхание движется наружу, двигайтесь сознанием за ним. Дыхание и сознание должны стать единым целым.

«Неподвижные глаза»

Закройте глаза и полностью прекратите их движение. Не должно быть никаких образов. Почувствуйте, что глаза превратились в камушки, и просто сохраняйте это «каменное» состояние глаз. Не удивляйтесь тому, что может произойти. Возможно, вы начнете видеть себя изнутри.

«Смотри в голубое небо»

Вы можете смотреть в реальное голубое небо или, закрыв глаза, представить его. Вы просто видите голубое небо поверх облаков, вы сливаетесь с этим цветом.

«Будь в центре звуков» (когда вокруг вас много звуков)

Закройте глаза и представьте, что вся Вселенная наполнена звуком. Почувствуйте, что каждый звук движется по направлению к вам, и что вы являетесь центром. Почувствуйте внутри себя область, куда входят все звуки. Не думайте о звуках, сосредоточьтесь на том месте в теле, где эти звуки сходятся. Вначале вы можете испытывать легкое головокружение: Вы на правильном пути. Будьте открыты, принимайте любые звуки, не сопротивляйтесь.

«Я есть»

Начинайте ощущать и осознавать все, что происходит вовне и внутри вас. Вот до вас дошел звук, просто отметьте это, почувствуйте его. Вот дуновение ветерка.

Ощущайте, что происходит в теле: покалывания, неудобства, стук сердца, бурление в животе. Просто ощущайте.

«Божественный свет»

Представьте, что через макушку, сверху в вас входит луч божественного света (белый, золотистый или фиолетового оттенка). Этот свет наполняет все ваше тело, очищает его, трансформирует все негативное. Постепенно свет наполняет все ваше тело, вытесняя тьму. Вы есть свет.

Для снятия тревожного состояния стараюсь заниматься аутотренингом. Вот одно из упражнений на расслабление и напряжение мышц:

Удобно расположитесь в кресле или на диване, снимите или ослабьте одежду, которая Вас стесняет, затем проделайте следующие действия:

- сожмите кулаки... сильнее... сильнее - разожмите;*
- вытяните живот, замрите - расслабьтесь;*
- стисните как можно сильнее зубы - расслабьтесь;*
- сожмите как можно сильнее веки - расслабьте;*
- вытяните голову в плечи - расслабьтесь;*
- вдохните - задержите дыхание - выдохните;*
- вытяните руки и ноги - расслабьтесь;*
- одновременно выполняя все эти действия, фиксируйте спад напряжения, постарайтесь почувствовать волну расслабления. Дышите все глубже, считайте про себя вдохи и выдохи.*

3.3 Духовно-нравственное здоровье.

Из трех аспектов здоровья духовно-нравственный является ведущим, поскольку он более всего связан с ментальностью человека.

Духовно-нравственное здоровье предполагает фрустрационную толерантность – способность человека противостоять разного рода жизненным трудностям без утраты социально-психологической адаптации. Поэтому духовно-нравственное здоровье личности проявляется ярче всего в кризисных и экстремальных ситуациях, показывающих, насколько человек способен оставаться человеком при любых обстоятельствах, не теряя человеческих качеств, и насколько он может восстанавливаться как личность. К человеческим качествам мы относим способность к осознанности,

интуитивно-логическое мышление, способность к состраданию, волю и совесть, внутреннее ощущение себя в гармонии с мирозданием.

Современный учитель должен быть, прежде *всего*, нравственным, культурным, укорененным в отечественной традиции. При этом учитель должен быть не агрессивен к инакомыслию, терпим, а преподавание должно вестись на языке человеческом и уважительном. Но нужно помнить, что главным качеством учителя, которое должно лежать в основе всей его педагогической деятельности, должна быть любовь. Только тот учитель, который в полной мере обладает этими качествами, будет вести себя с детьми как родной, а не как чужой человек. Он не будет тяготиться детьми, общение с которыми является для него радостью.

Духовно-нравственная культура имеет непосредственное отношение к формированию здорового, или “праведного” (в терминологии нравственной христианской философии) образа жизни. Концентрация внимания на материальных условиях жизнедеятельности человека приводит к некоторой абсолютизации роли соматических составляющих здоровья человека, оставляя в стороне составляющие духовного, нравственного, психического, социального, коммуникативного уровней. Прямым следствием этой абсолютизации можно рассматривать широко распространенную максиму: “В здоровом теле - здоровый дух”, где психическая стабильность человека ставится в зависимость от состояния его телесности. «Питание духа» не менее важно для здоровья, чем питание тела. Сбои в «питании духа», в немалой степени влекут за собой такие заболевания, как наркомания, алкоголизм, неврозы и др.

Достигается духовное здоровье умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и обществом, умением прогнозировать и моделировать события и составлять программу своих действий.

Систему мер, оздоравливающе воздействующих на нравственное состояние называют катарсисом. Формами катарсиса являются **привычка к саморефлексии, ведение дневников, в которых отражаются**

эмоциональные состояния и размышления, открытое общение, а также деятельность, приносящая удовольствие «высшего порядка»: прослушивание классической музыки, общение с природой, творческое хобби и т.п. В контексте пищевого поведения катарсис проявляется в позитивном настрое на потребление пищи, в религиозных традициях существуют молитвы до и после принятия пищи. В современных условиях это может быть настроем-благодарностью к Земле, на которой эта пища появилась, к людям, вырастившим, приготовившим ее и подавшим на стол.

На меня большой оздоравливающий эффект оказывает просмотр добрых советских фильмов, прослушивание романтической музыки, а также мое хобби- вышивание крестиком. В выходные дни - это единение с природой. Люблю наблюдать за деревьями и растениями, посаженными мной, разговаривать с ними.

Каждый день я начинаю с того, что настраиваю себя на позитивное мышление. Приведу пример нескольких позитивных аффирмаций, используемых мною как педагогом.

- *Я верю в мои способности.*
- *Я достаточно квалифицированный педагог, чтобы учить своих учеников.*
- *У меня достаточно знаний правил и методов обучения.*
- *Я хорошо подготавливаюсь, прежде чем провожу уроки.*
- *Я люблю учить своих учеников.*
- *Я постараюсь сделать все от меня зависящее, чтобы обучать моих учеников.*
- *Я успешно учу своих учеников важным жизненным ценностям.*
- *Я мотивирую и поощряю моих учеников.*

АФФИРМАЦИИ ДЛЯ СЧАСТЬЯ

1. *Все находится в божественном порядке.*
2. *Радость излучается из меня и возвращается ко мне. Я центр радости в каждом аспекте своей жизни! И так оно и есть.*
3. *Независимо от того, какие проблемы вокруг меня, я всегда в мире и спокойствии.*
4. *Я не позволю темноте поселиться в моей голове сердце и душе, ибо только свет может процветать там.*

5. *У меня есть достаточно времени для выполнения всех задач, которые важны.*
6. *Я просто не могу позволить себе волноваться по любому поводу, потому что я хочу наслаждаться каждым моментом в жизни, которую дал мне мой создатель.*
7. *Отец Мой Небесный является самым богатым из всех. Таким образом, его сын, я, может получить любую вещь.*
8. *Я исполняю свои самые заветные мечты и использую счастливые возможности*
10. *Я двигаюсь вперед в спокойном мире.*
11. *Я победитель.*
12. *Я должен быть очень осторожен в выборе своих целей, потому что я точно знаю, что собираюсь их достигнуть.*
13. *Я люблю себя безоговорочно*
14. *Сегодня я отпустил дурные мысли. Это время для меня, чтобы ощущать свободу и получать то хорошее, что я заслуживаю легко и без колебаний.*
15. *Сегодня я нахожу счастье в том, что я делаю. Я заслуживаю счастья, любви, и всех благ этого изобильного мира.*
16. *Я отпустил сопротивление, которое когда-то занимало меня. Сегодня я свободен, счастлив, и нахожусь в лучшем месте, где я хочу быть. Я живу и дышу в изобилии, мире и счастье на всех уровнях .*
17. *Все всегда работает для меня.*
18. *Я люблю мое тело.*
19. *Я имею изобилие во всех сферах жизни.*
20. *Я заслуживаю любви. Я люблю и любима.*
21. *Я прощаю себя и других, за причинённое зло. Теперь я приветствую любовь и уважение в моей жизни.*
22. *Положительная энергия проходит через меня, я готова принять все великие вещи, которая Вселенная может мне предложить ...*
23. *Каждый момент в моей жизни это драгоценность. Каждый день я живу, зная, что все хорошо в моей жизни, и что я привлекаю только лучшие вещи в моей жизни.*
24. *Чем больше я отдаю, тем больше у меня есть и чем больше я имею, тем больше я даю. Это закон природы.*

25. *Любовь, как цветок, она должна получать свет, воду, воздух, продукты питания и нежность, чтобы расти. Сегодня я заполняю себя любовью и расту, сегодня я дарю и получаю любовь. Я позволяю теплу собственного солнечного света осветить мою жизнь и жизнь других людей. Я благодарен, я благословлен здоровьем и благополучия и счастья.*

26. *Я счастлива. Я любима. Я здорова. Я излучаю свет красоты и радости.*

В соответствии с позицией ортобиоза о триединстве здоровья и в соответствии с формулой выживаемости, разработанной профессором В.М. Шепелем, мною была составлена индивидуальная технологическая карта самосбережения здоровья в которой время, необходимое для рекреации, релаксации и катарсиса распределены в режиме дня так, чтобы в сумме получалось не менее часа на каждый из этих видов деятельности.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА САМОСБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

	Рекреация	Время	Релаксация	Время	Катарсис	Время
Утро	Утренняя гимнастика.	15 мин.	Внутренняя улыбка. Водные процедуры. Самомассаж	5 мин. 10 мин. 5 мин.	Позитивные аффирмации. Настрой на работу. (Медитация)	5 мин. 10 мин.
День	Рекреация на уроках. (Игровая гимнастика)) Прогулка пешком.	2x5=10 мин. 20 мин.	Релаксации на уроках. (Дыхательные упражнения) Общение с природой	12 мин. 20 мин.	Прослушивание романтической музыки.	10 мин.
Вечер	Пешая прогулка.	30 мин.	Очищающее дыхание. Прием ароматической ванны.	10 мин 10 мин	Занятие творчеством (вышивание). Просмотр ТВ канала. (Культура).	30 мин. 20 мин.
Итого		1 час 15 мин.		1 час 12 мин.		1 час 15 мин.

4. Заключение.

В заключении с полной уверенностью могу утверждать, что пройденный курс Технологии самосбережения здоровья и жизненного оптимизма позволил мне добиться существенных результатов в повышении резервных возможностей организма, способствовал формированию потребности в здоровом образе жизни, осознать ответственное отношение к здоровью и здоровьесбережению.

Участвуя в занятиях, я приобрела реальный опыт психофизических и релаксационных упражнений, эффективного общения, толерантных отношений, позволяющий нам раскрыть лучшие личностно-деловые качества, активизировать внутренние ресурсы.