

Рекомендации, предложенные педагогом А.А. Дубровским для сохранения собственного здоровья.. педагогов. В основе их лежит общепсихологический подход к успешности профессиональной деятельности.

Автор рекомендаций обращается к коллегам:

«Уважаемые педагоги:

- ☺ не впадайте в гнев;
- ☺ умеете отвлечься от забот на время
- ☺ не предъявляйте чрезмерные требования к окружающим
- ☺ иногда нужно и отступить
- ☺ нельзя быть во всем совершенным
- ☺ больше движения
- ☺ улыбайтесь
- ☺ ваше здоровье - пример для здоровья детей
- ☺ будьте терпеливы, требовательны, но и снисходительны
- ☺ будьте всегда в хорошем настроении, с чувством юмора
- ☺ не жалуйтесь родителям: дисциплина и успеваемость класса - дело вашей профессиональной чести».

Существенным дополнением к этим рекомендациям, несомненно, являются и международные заповеди здорового образа жизни:

- 👉 Не объедайтесь
- 👉 структура питания должна соответствовать возрасту
- 👉 найдите подходящую для себя работу
- 👉 любовь и нежность - лучшее средство против старения
- 👉 имейте свою точку зрения
- 👉 заряжайтесь физической энергией
- 👉 спите в прохладной комнате
- 👉 время от времени балуйте себя
- 👉 не подавляйте в себе гнев
- 👉 тренируйте головной мозг



Рекомендации, предложенные педагогом А.А. Дубровским для сохранения собственного здоровья. В основе их лежит общепсихологический подход к успешности профессиональной деятельности.

Автор рекомендаций обращается к коллегам:

«Уважаемые педагоги:

- ☺ не впадайте в гнев;
- ☺ умеете отвлечься от забот на время
- ☺ не предъявляйте чрезмерные требования к окружающим
- ☺ иногда нужно и отступить
- ☺ нельзя быть во всем совершенным
- ☺ больше движения
- ☺ улыбайтесь
- ☺ ваше здоровье - пример для здоровья детей
- ☺ будьте терпеливы, требовательны, но и снисходительны
- ☺ будьте всегда в хорошем настроении, с чувством юмора
- ☺ не жалуйтесь родителям: дисциплина и успеваемость класса - дело вашей профессиональной чести».

Существенным дополнением к этим рекомендациям, несомненно, являются и международные заповеди здорового образа жизни:

- ☝ Не объедайтесь
- ☝ структура питания должна соответствовать возрасту
- ☝ найдите подходящую для себя работу
- ☝ любовь и нежность - лучшее средство против старения
- ☝ имейте свою точку зрения
- ☝ заряжайтесь физической энергией
- ☝ спите в прохладной комнате
- ☝ время от времени балуйте себя
- ☝ не подавляйте в себе гнев
- ☝ тренируйте головной мозг

