



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЮ





Старайтесь высыпаться

Если не успеваете проверить тетради вечером, лучше встаньте пораньше и проверьте их с утра. Не сидите за работой по ночам!





Питайтесь правильно

Берите на работу
полезные перекусы –
фрукты, зелёный
салат, сухофрукты,
орехи.



Гиповитаминоз – нередкий спутник
учителей. Старайтесь не злоупотреблять
солью, избыточное её потребление
приводит к повышению артериального
давления.



Больше двигайтесь

- Начните по утрам делать зарядку;
- Спускайтесь и поднимайтесь домой по лестнице, а не на лифте;
- Устраивайте физкультминутки на уроках;



Даже небольшая разминка, например, прыжки на месте, наклоны, повороты головы позволяют снять напряжение и улучшить кровообращение, стимулируя мозговую активность.



Контролируйте стресс

Справиться со стрессом помогут такие полезные привычки как контрастный душ, дыхательная гимнастика, упражнения на расслабление и растяжку.





Делайте гимнастику для глаз

- Крепко закройте оба глаза на 3 секунды, затем широко откройте их. Повторите 5-7 раз;
- Переведите взор с близко расположенного предмета на дальний, фиксируя взгляд на 3-5 секунд. Повторите 5-7 раз.





Сидите правильно

- Голову держите прямо, глаза должны быть расположены на уровне монитора, запястья – на одном уровне с кистями, плечи опущены вниз, руки расслаблены;



- Для профилактики венозного застоя в нижних конечностях во время отдыха держите ноги в приподнятом положении.



Контролируйте артериальное давление

- При неоднократном повышении давления выше 140 и 90 мм рт.ст. необходимо обратиться к врачу;
- При повышенном артериальной давлении жалоб может не быть, но риск сердечно-сосудистых осложнений (инсульта, инфаркта миокарда и сердечной недостаточности) существенно увеличивается.





Проходите диспансеризацию и вакцинацию



Очень важно выявлять заболевания на ранних стадиях, когда лечебно-профилактические мероприятия более эффективны и сохраняется трудоспособность.



Не забывайте проходить вакцинацию от гриппа и COVID-19. Это поможет избежать острых респираторных инфекционных заболеваний, защитить себя от серьезных осложнений.