

Предупреждение и снятие психологической нагрузки членов педагогического коллектива



Учителя – представители стрессогенной профессии. Они нуждаются в постоянной реабилитации, в различных психотерапевтических процедурах.





Музыкальная терапия

Уменьшение	Бах. Кантата №2
раздражительности	Бетховен «Лунная
	соната»
Уменьшение чувства	Шопен «Мазурка»
тревоги, неуверенности	Штраус Вальсы
Общее успокоение,	Шуберт «Аве Мария»
умиротворение	Шопен «Ноктюрн»
Уменьшение	Моцарт «Дон Жуан»
эмоционального	Лист «Венгерская
напряжения	рапсодия» №1

Одно из самых мощных выразительных средств, которыми пользуется изобразительное искусство, это краски, воплощающие многообразие окружающего мира.





В танцевальной терапии нет стандартных танцевальных форм, поэтому для личной выразительности могут использоваться все формы: танец примитивных племен,

народный танец, вальс, рок, полька.











Методы ароматерапии и использования эфирных масел











Какие масла вам необходимы

Антидепрессанты	бергамот, ромашка, жасмин
Антисептики	эвкалипт, можжевельник, лимон
Болеутоляющие	мята, чайное дерево
Отхаркивающие	кедр, базилик, эвкалипт
Противовоспали-	мята, роза, ромашка, розмарин
тельные	
Успокаивающее	иланг-иланг, сандал, розмарин
Стимулирующие	эвкалинт, чайное дерево, лимон
работу мозга	

Основные правила ароматерапии

- перед началом процедур необходимо провести тест на чувствительность;
- надо обратить внимание на запах;
- начинать с небольших количеств;
- ароматическая смесь должна состоять не более чем из пяти компонентов

помогают снять последствия стресса и

переутомления.













Сшейте из хлопковой ткани маленькую наволочку и не очень туго набейте ее высушенной травой.



Два отреза ткани разных расцветок, тесьма или лента, нитки, иголка обычная, булавки с головками, ножницы, трава, которую мы заранее выбрали (изучили противопоказания, убедились, что нет аллергии на это растение), воронка из плотной бумаги небольшого размера, закрепленная скотчем.



Накладываем маленькое сердечко на большое.



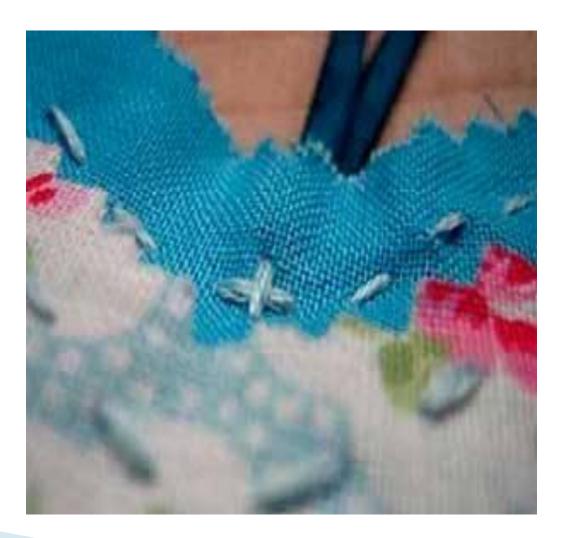
Самое маленькое сердечко закрепляем на большом булавками с головками. Пришиваем маленькое сердечко к большому ручным или машинным швом.



В отверстие вставляем бумажную воронку и наполняем подушечку ароматной травой. Зашиваем отверстие вручную.



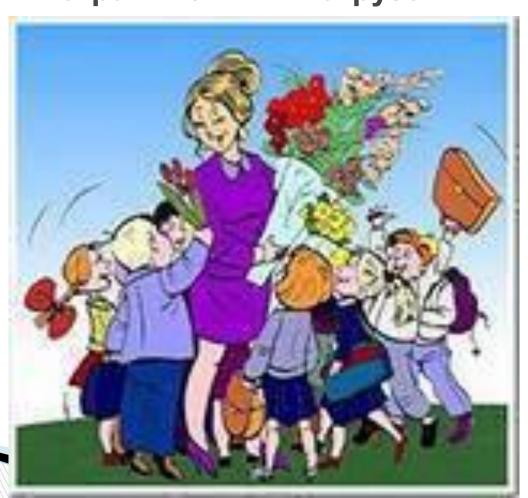
Пришиваем в верхней части петлю из ленточки. Теперь подушечку можно подвесить и украсить интерьер комнаты.



К маленькому сердечку пришиваем симпатичный бантик, используя ту же самую ленточку.



Учитель должен ставить здоровье в ряд главных жизненных ценностей, признавать активную роль самого человека в сохранении своего здоровья, постоянно «работать над собой», жить в режиме разумных ограничений и нагрузок.



Спасиоо за внимание!

