

Памятка для преподавателей: «Как сохранить здоровье преподавателя и студента в условиях обучения в техникуме»

При проведении учебного процесса нас с вами окружают невидимые опасности, которые медленно, но верно подрывают здоровье. Для снижения вредного воздействия на здоровье студентов и преподавателей, необходимо соблюдать следующие простые правила.

1. На пятом месте – сухой воздух. Плохая вентиляция, слишком большое количество людей в одном кабинете, центральное отопление, отсутствие возможности регулярно проветривать помещение – все это снижает влажность воздуха.

Что делать? Идеальное решение проблемы – использование увлажнителя воздуха. Но в их отсутствии даже размещение в зимнее время открытых сосудов с водой на батареях отопления придаст в помещении увеличение влажности воздуха. Необходимо употреблять достаточное количества воды, примерно два, три литра в сутки, что поможет справиться организму с воздействием сухого воздуха. Студентам необходимо постоянно об этом напоминать, что бы с собой на занятия брали воду в бутылочках и пили.

2. На четвертом месте – недостаток кислорода. Причины недостатка кислорода в помещении все те же, что описаны выше. Длительное пребывание в условиях нехватки кислорода приводит к головной боли, бессоннице, снижению иммунитета, обострению хронических заболеваний, снижению концентрации и внимания, и как следствие, снижению работоспособности.

Что делать? Почаще проветривайте помещение, несколько раз в день устраивайте проветривание, одновременно открывая двери и окна, избегая при этом сквозняков. В течение рабочего дня выходите на улицу сами, выводите студентов, за это будет благодарен наш опорно-двигательный аппарат.

3. На третьем месте – проблемы с питанием. Казалось бы, всем нам известный факт, что питаться нужно регулярно, разнообразно, не переедая, исключить нездоровые перекусы, включить в рацион достаточное количество овощей и круп. Но на практике в условиях активной учебной жизни реализовать это не так просто. Вот и получается: на бегу перехватил кусочек пиццы, съел шоколадку или перекусил булочкой всухомятку, а в итоге проблемы с пищеварительным трактом и лишний вес, проблемы с сердцем.

Что делать? Более ответственно относиться к своему питанию, и говорите об этом со студентами. «Война войной, а обед по расписанию» – постарайтесь придерживаться этого нехитрого принципа. Носите с собой еду в контейнерах, здоровые перекусы, которые помогут продержаться до полноценного приема пищи (это могут быть фрукты, овощи, орешки или йогурт).

4. На втором месте – проблемы со зрением. Мы очень много времени проводим за компьютером и часто не соблюдаем правила обращения с ним, не соблюдаем дистанцию (компьютер-глаза), а совместно проведенное время далеко переваливает за границы рабочего дня. И, конечно, в такой ситуации приходят они – проблемы со зрением. Снижение зрения, синдром сухого глаза, головная боль, головокружение.

Что делать? Конечно, ограничить работу за компьютером 4-5-ю часами в современном мире практически нереально, но можно соблюдать некоторые правила:

- Монитор не должен стоять ближе, чем в 45 сантиметрах от глаз;
- Экран монитора не должен быть повернут в сторону окна;
- В темное время суток нужен дополнительный источник света.

Помните о мерах профилактики: **гимнастика для глаз** – самое простое и эффективное средство:

- Сфокусируйте взгляд на предмете, находящемся в 20-30 сантиметрах от вас, а затем переведите взгляд на любую точку, находящуюся далеко от вас (примерно 5 метров), и снова сфокусируйте взгляд на первом предмете. Повторите 5-7 раз.
- Мысленно нарисуйте глазами восьмерку. Повторите несколько раз.
- В течение 15 секунд быстро-быстро моргайте, затем прервитесь на 5 секунд и повторите упражнение.
- Зажмурьте глаза как можно сильнее, через 5 секунд откройте и не моргайте, еще через 5 секунд снова зажмурьтесь. Повторите 5-7 раз.

5. На первом месте – сидячий образ жизни. И здесь важно не только, сколько мы сидит, но и как. Вынужденное положение тела, привычка сутулиться, удерживать телефон между плечом и щекой часто приводят к проблемам с опорно-двигательным аппаратом. Кроме того, малоподвижный образ жизни негативно сказывается на массе тела и усугубляет нервное напряжение.

Что делать? Чтобы избежать проблем со здоровьем, рекомендуем каждый час выделять 5 минут на небольшую физическую активность. Это может быть легкая зарядка, направленная на расслабление основных работающих мышц, самомассаж, прогулка. Следите за осанкой и положением своего тела и студентов. Делайте перерывы между занятиями, отдыхайте сами и дайте отдохнуть студентам.

Помните – ваше здоровье и здоровье наших студентов в ваших руках!!!