

**Дружно, смело, с оптимизмом
за здоровый образ жизни!**



В средней общеобразовательной школе № 28 г. Белгорода при поддержке профсоюзного комитета сложилась определённая система работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов посредством активного применения здоровьесберегающих технологий, связанных с реализацией программы для педагогов «Гармония здоровья». Одним из направлений программы является производственная гимнастика под названием «Эстафета здоровья», разработанная для дистанционного обучения.

В целях профилактики негативного влияния такой формы обучения, предполагающей длительную работу с электронными устройствами, на физическое и эмоциональное состояние учителей необходимо соблюдать режим труда и отдыха, делать перерывы в работе с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления зрительного анализатора, устранения влияния гиподинамии и гипокинезии, предотвращения

развития познотонического утомления.



Для профилактики эмоционального напряжения нужно придерживаться следующих правил: соблюдать баланс «работа – досуг»; регулярно выполнять физические упражнения с целью увеличения двигательной активности; планировать рабочий день, определять приоритетные задачи; нести ответственность за свою работу, за свой профессиональный результат. Всему этому способствует производственная гимнастика.









