**ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ В ГБПОУ БТПТСУ**

Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

(Конфуций)

Здоровье человека – это не только здоровый образ жизни, это ещё и постоянная личная забота о себе. Сегодня многие педагоги сталкиваются с психосоциальными рисками, рабочая обстановка становится все более напряженной. Педагогам необходимо помнить, что они входят в группу риска по различным профзаболеваниям. Они часто вынуждены находиться в статической позе. Из-за этого уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания. В такой ситуации само рабочее место представляется идеальным местом для решения проблем в целях защиты здоровья и благополучия педагогов.

День здоровья в ГБПОУ БТПТСУ — это мероприятие, которое было организовано заместителем директора по УВР Шашиной Е.А. и поддержано членами профсоюзной организации. Еженедельно по средам мы занимаемся йогой, включив спокойную музыку, выполняем упражнения для снятия мышечного и психологического напряжения, дыхательные упражнения. А по пятницам у нас волейбол!

Мнения педагогов сводятся к одной мысли: активно вести здоровый образ жизни! «Оказывается, что не так уж много и надо! Здесь не надо особой спортивной подготовки. Главное – это справиться с собственной ленью» - считает член профсоюзной организации Королева Т.В.

Сама Шашина Е. А. говорит так: «Сначала я не верила в то, что выполнение упражнений может так положительно отразиться на здоровье. Сама убедилась и теперь я призываю всех следовать нашему примеру!»

Не надейся на Бога

И не верь чудесам,

Есть одна лишь подмога:

Помоги себе сам!

С уважением, ППО ГБПОУ БТПТСУ











