

## Психологический семинар «Профилактика педагогического выгорания»

8 ноября 2022 года педагогом-психологом Антиповой Е.Н. был проведен психологический семинар «Профилактика педагогического выгорания».

На семинаре были рассмотрены вопросы:

1. Как сохранить здоровье учителя и учащихся.
2. Как справиться со стрессами, страхами и напряжением.
3. Взгляды педагогов-психологов Ш.А. Амонашвили, М.В.

Щетинина на педагогическую деятельность.

Большое внимание было уделено таким важным моментам, как положительное влияние раннего подъема человека на мыслительную деятельность, физическую активность человека и такие оздоровительные упражнения, как суставная гимнастика, растяжки Белояра, тибетская гимнастика и другие.

При обсуждении самых полезных продуктов, успешно прошла дегустация пророщенных зерен и 8-ми самых полезных для здоровья человека семян льна, тыквы, кунжута, тмина, чиа, абрикосовой косточки, грецкого ореха, подсолнуха. С большим удовольствием все попробовали такой полезный овощ, как топинамбур.

Очень взволновала и потрясла информация о том, что частота вибраций нашей планеты Земля с 2000 года увеличилась до 36 Герц, тогда, когда, тысячелетиями была 7,8-7,9 Герц. Частота вибраций мозга человека тоже  $\approx 8$  Герц. Была гармония человека с природой. Сейчас сердечно-сосудистые заболевания вышли на 1 место, так как очень страдают сосуды из-за разницы вибраций.

Чтобы сохранить здоровье человека, необходим контроль эмоционального состояния и использование эффективных методов снятия стрессов. Каждая мысль и эмоция имеет свою частоту. Такие эмоции, как страх, обида, гордыня, раздражение и другие негативные эмоции имеют частоту вибраций от 0,2 до 0,3 Герц, а такие позитивные эмоции, как благодарность – 45 Герц, любовь – 50 Герц, великодушные – 95 Герц, милосердие – 150 Герц.

Ученые предполагают, что в ближайший год частота планеты Земля увеличится до 100-200 Герц.

Чтобы выжить, необходимо повышать частоту вибраций нашего мозга. И это в наших силах!