



ENERGETSKA OPREMLJENOST PEDAGOŠKIH DELAVCEV

prof. Nataša Račič,
prehranska svetovalka in osebna trenerka



ENERGETSKA OPREMLJENOST UČITELJA



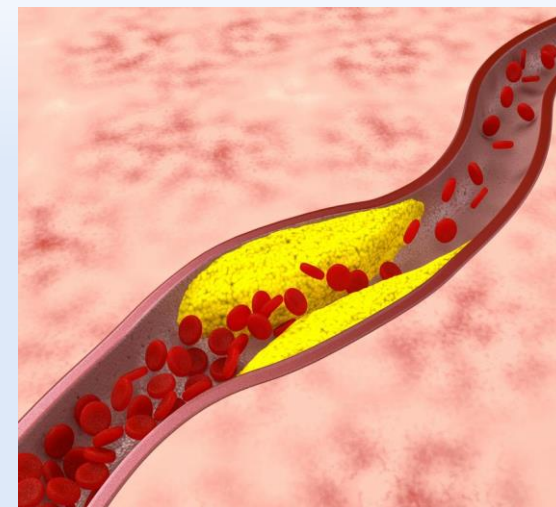
Nataša Račič, OŠ Leskovec pri Krškem
racic.natasa@gmail.com



"PRIŠEL SEM DO STRAŠLJIVEGA ODKRITJA. SEM
ODLOČILEN ELEMENT V RAZREDU. MOJ OSEBNI PRISTOP
USTVARJA KLIMO. MOJE DNEVNO RAZPOLOŽENJE
USTVARJA VREME. KOT UČITELJ IMAM STRAŠANSKO MOČ,
DA OTROKE ONESREČIM ALI OSREČIM. LAHKO SEM
MUČILNO ORODJE ALI SREDSTVO NAVDIHA. LAHKO
PONIŽUJEM ALI RAZVESELJUJEM, RANIM ALI ZDRAVIM."

Hiam Ginott

„KO SI PRIPRAVLJEN PRIDE UČITELJ“





PEDAGOŠKI POKLIC NI LE POKLIC, JE NAČIN ŽIVLJENJA

- Delo vzgojitelja/učitelja/profesorja je izredno dinamično, razgibano
- Terja psihičen in fizični napor
- Dodatni pritiski
- Učitelj mora znati upravljati s časom
- Ko nekaj delamo zagnano, nam čas mineva izjemno hitro in kaj hitro zanemarimo potrebo po gibanju in počitku.
- Pomembna je učiteljeva samopodoba





DNEVNA RUTINA



- Zelo pomemben del življenja, ki nam daje občutek varnosti, stalnosti in zaupanja vase.
- Navaja na red in disciplino, daje občutek varnosti, zbranosti, pomirja in vodi do izpolnitve želja in ciljev.
- Vpliv na našo učinkovitost (določitev dnevnih aktivnosti, ki jih ponavljate – aktivni odmori, gibanje, izogibanje nezdravim prigrizkom in preveč kave, redna hidracija, sproščanje,...). **VZTRAJAJ, BODI KONSISTENTEN!**
- Vpliva na samozavest (samozaupanje in vedenje o naših sposobnostih, ko se sprašujemo ali smo tega sposobni in kako se bo izšlo), ki je del samopodobe (stališč o samemu sebi, se znati postaviti zase, povedati svoje mnenje na glas).



KO SI PRIPRAVLJEN...

- Ko smo samozavestni, čutimo svojo notranjo moč. Poveča in izboljša se moč misli. Zavedate se, da zmorete, da se vse da.
- „Mati vsakega uspeha je **AKCIJA!**“
- Ko naredite prvi korak, sprejmete **ODLOČITEV**.




PROCES
NEUDOBJA

OSEBNOSTNA
RAST

KVALITETNEJŠA
NOVA POT

HVALEŽNOST - NAJMOČNEJŠE ČUSTVO DOBREGA POČUTJA, KI NAS POSTAVI V TRENUTEK TUKAJ IN ZDAJ .



»Bodi hvaležen za to, kar imaš,
da lahko dobiš več.
Če se fokusiraš na to, kar nimaš,
ne boš nikoli imel dovolj.«

Oprah Winfrey

Naša čustva VPLIVAJO na naše telo - moč hvaležnosti

● OSREDOTOČENOST NA
TO, ČESAR NIMAMO



● V NAS SE BUDIJO
ČUSTVA NIŽJIH
VIBRACIJ

● ČUSTVA
VIŠJIH
VIBRACIJ



● HVALEŽNOST ZA TO,
KAR IMAMO
(NE MATERIALNO)



- Povečuje se samozavest, krepijo se pozitivna čustva, hvaležnost pa nas dela tudi bolj optimistične.
- Bolj ko se spoznamo, bolj si zaupamo in na ta način lažje delamo na sebi. Je odlično orodje za osebno rast, dvig energije, učinkovitosti.
- Hvaležnost močno vpliva na psihološko počutje.
- Občutki hvaležnosti aktivirajo nevrottransmitterje, kot sta dopamin, ki ga povezujemo z užitkom, in serotonin, ki uravnava naše razpoloženje.
- Prav tako občutek hvaležnosti povzroči, da možgani sproščajo oksitocin, hormon, ki povzroča občutke, kot sta zaupanje in velikodušnost, ta pa spodbuja družbeno povezovanje in občutek povezanosti.
- **Redna relaksacija oziroma meditacija** znižujeta biološke dejavnike tveganja za nastanek kroničnih obolenj in ugodno vplivata na **duševno zdravje** in dobro počutje posameznika.

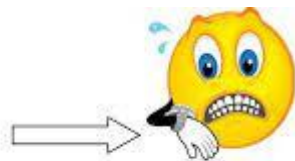
ŠKODLJIVI
STRES

Good Stress



KORISTNI
STRES

Bad Stress

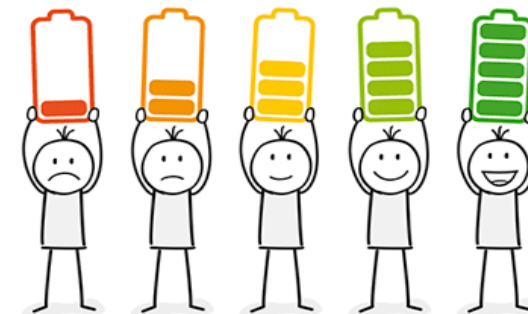


- osebnostne lastnosti
- ogrožujoča je "perfekcionizem"
- pesimističen pogled nase/svet
- čustva kot so jeza, strah, zaskrbljenost
- Zanemarjanje potreb svojega telesa

POMEMBNA JE ŽIVLJENJSKA NARAVNANOST OSEBE, KOT TUDI KAKOVOST
MEDOSEBNIH ODNOSOV, KI OSEBO OBDAJAJO



IZGORELOST



- Izgorelo telo – avto brez goriva – telefon s prazno baterijo
- Človeški možgani – računalnik
- Odtujenost uma od telesa – um je drugje, telo pa tukaj in zdaj

IZGORELOST JE NARAVANA VAROVALKA, KI PREPREČUJE KOLAPS ORGANIZMA

RAZMISLI

- Koliko časa posvečaš sebi?
- Kolikokrat nekaj počneš, misliš pa na nekaj čisto drugega?
- Kje je tvoja pozornost večinoma časa?
- Koliko časa dnevno posvečaš svojo pozornost drugim ljudem in stvarjem?
- Koliko časa posvečaš pa samemu sebi in svojemu telesu?
- Kaj pa stvarjem, ki jih v življenju rad/a počneš?



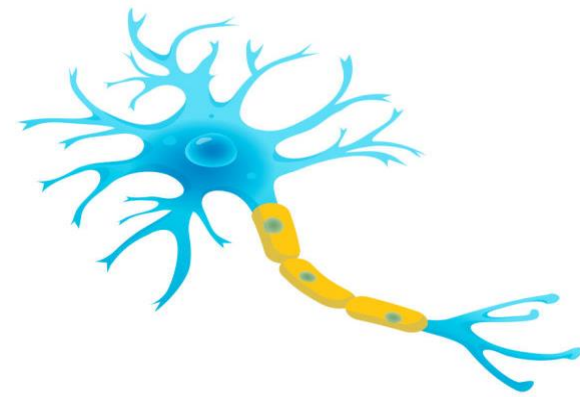
NEPOSVEČANJE
POZORNOSTI SAMEMU
SEBI, OBČUTKOM,
SVOJIM POTREBAM

SLABI MEDSEBOJNI
ODNOSI, BOLEČINA,
BOLEZEN,...



- Za dobro počutje in zdravje telo potrebuje dinamično ravnovesje.
- Toliko pozornosti, kot jo posvečaš drugim, posveti tudi samemu sebi.
- Pozornost in razumevanje, kako hitro pridemo do izgorelosti.

ŽIVČEVJE



- Na isti način obravnavamo tudi vse ostale sisteme v telesu.
- „Živcira me, živčen sem, ne morem se umirit, ne spim dobro,...“

SOMATSKO

- NAŠA VOLJA
- SKELETNE MIŠICE

VEGETATIVNO

- BREZ NAŠE VOLJE
- GLADKE MIŠICE, SRČNA MIŠICA, ŽLEZE

VEGETATIVNO ŽIVČEVJE

SIMPATIKUS



- SISTEM ZA PREŽIVETJE (TRENUTNI ODZIV, BEG, BOJ, BUDNOST, AKCIJA)

AKTIVIRA GA STRES, SODOBNO ŽIVLJENJE, NENEHNA IZPOSTAVLJENOST IZZIVOM, KORTIZOL, UČINKI DELUJEJO DOLGO ČASA (POVEČAN KT, UTRIP, MRZLE ROKE, ZNIŽANA PREBAVA)

PARASIMPATIKUS

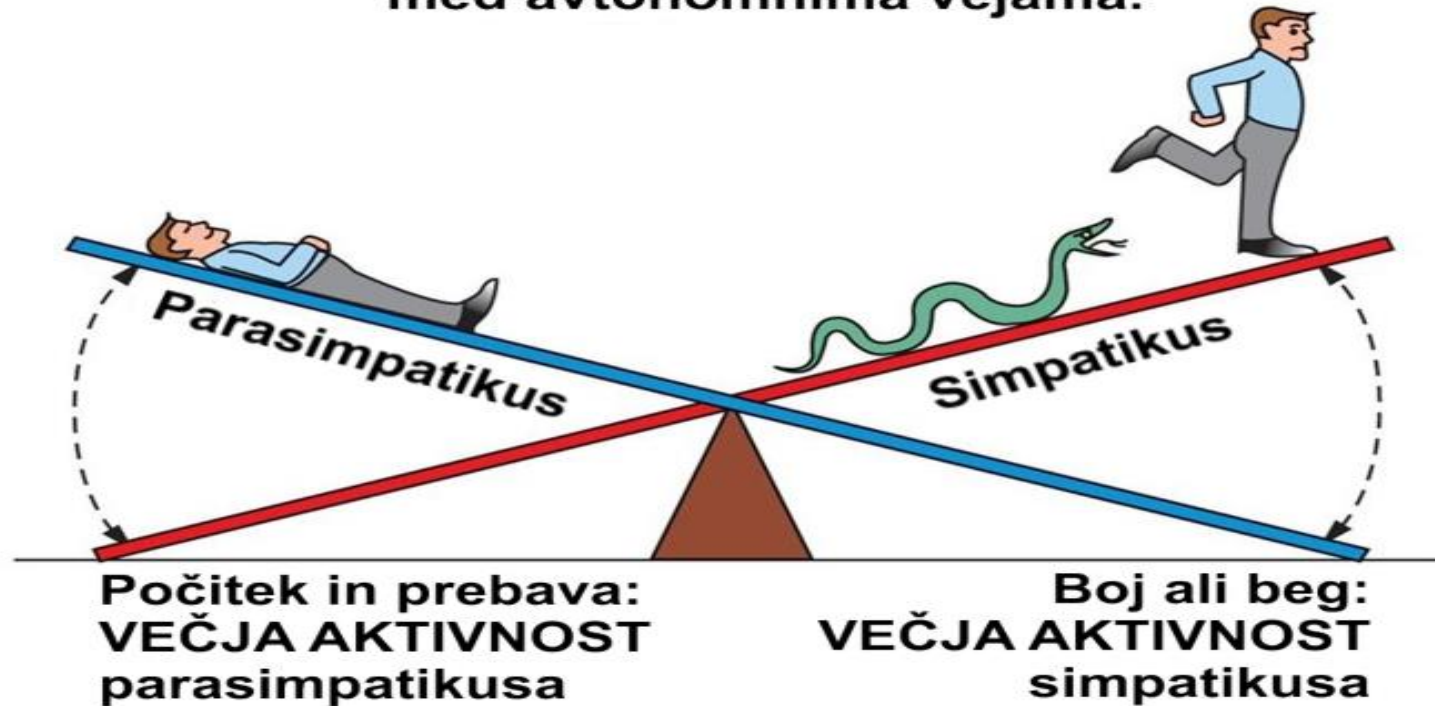


- SPODBUJA POČITEK IN REGENERACIJO

AKTIVIRAJO GA MASAŽE, DIHALNE VAJE, MEDITACIJA, GOZDNA KOPEL, SPROŠČANJE (PO VADBI), HVALEŽNOST, ... (ZNIŽAN KT, UTRIP, POVEČAN PRETOK KRVI, POSPEŠI PREBAVO)

OBA SISTEMA STA KLJUČNEGA POMENA ZA NAŠE PREŽIVETJE IN DOBRO POČUTJE

Homeostaza je dinamično ravnovesje
med avtonomnima vejama.



Glasba

<https://music.youtube.com/watch?v=DcCWB9sX-SM&feature=share>

RECEPT ZA RAZTAPLJANJE STRESA KRATKA MEDITACIJA

1. SEDEMO, SE UMIRIMO IN SPROSTIMO.

GLOBOKO VDIHNEMO IN IZDIHNEMO.

NEKAJKRAT TO PONOVI MO IN PRI TEM SPROSTIMO TREBUH.

2. PRI VDIHU IZBOČIMO IN SPROSTIMO TREBUH, KOLIKOR SE LE DA.

S TEM DOVOLIMO, DA SE NAŠA PLJUČA NAPOLNIJO Z ZRAKOM.

NA KONCU VDIHA POČAKAMO NEKAJ TRENUTKOV.

NATO IZDIHNEMO, POČASI IN SPROŠČENO.

PRI TEM VBOČIMO TREBUH IN S TEM IZTISNEMO ZRAK IZ PLJUČ.

NA KONCU IZDIHA POČAKAMO NEKAJ TRENUTKOV.

NATO SPET VDIHNEMO ...

3. POLOŽIMO SVOJE ČAROBNE DLANI NA NAŠE SRCE IN ZAPREMO OČI. ŠE VEDNO SPROŠČENO IN ZAVESTNO DIHAMO.

ZAČUTIMO, KAKO SE V SRCU PRIŽIGA LUČ.

ČISTA BELA SVETLOBA, KI VSAK NASLEDNJI DIH POSTAJA MOČNEJŠA IN MOČNEJŠA.

POVABIMO LJUBEZEN, DA OBIŠČE NAŠE SRCE IN GA NAPOLNI.

4. GLOBOKO DIHAMO IN Z VSAKIM DIHOM POSTAJAMO LAHKOTNEJŠI IN BOLJ SPROŠČENI.

NAŠE SRCE SE ODPIRA IN ŽARI.

Z VSAKIMIZDIHOM VSO SLABO VOLJO, VSE SKRBI,

SLABO POČUTJE IN NAPETOST IZPIHNEMO IZ TELESA.

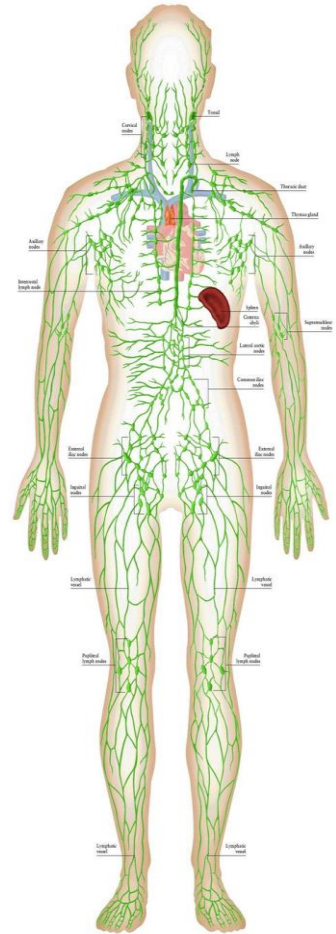
5. ZAČUTIMO, KAKO SE NAŠE SRCE POLNI Z MIROM IN LJUBEZNIJO. GLOBOKO IN ENAKOMERNO DIHAMO.

6. IZ NAŠEGA SRCA POŠLJEMO LJUBEZEN VSEM SODELAVKAM IN SODELAVCEM IN VSEM, S KATERIMI SMO BILI DANES V STIKU. ŠE POSEBNO TISTIM, S KATERIMI SE NE RAZUMEMO DOBRO.

7. ZAKLJUČIMO POŠILJANJE LJUBEZNI IN SE ZAHVALIMO ZA DARILO, KI SMO SI GA PRAVKAR DALI. POČASI ODPREMO OČI.

LIMFA (VODA) – ELIKSIR DOLGOŽIVOSTI

- Pomen preživetja telesa, zdravje, dober imunski sistem
- Je 2x večji odprt žilni sistem kot zaprt srčno žilni, potekata vzporedno
- Premika se pod nizkim pritiskom, počasi, je prozorno rumena
- Najbolj zanemarjen sistem, ki je odgovoren za pravilno delovanje procesov v telesu
- Čisti toksine/odpadne snovi iz telesa, ki se nalagajo preko hrane, kože, z dihanjem, nepravilne prehrane, premalo gibanja in stresa
- Skrbi za dobro delovanje imunskega sistema, boljša absorbcija maščob iz črevesja, odnašanje koristnih snovi v kri, filtrira limfne tekočine v limfnih vozlih, čiščenje možganov, dobro počutje



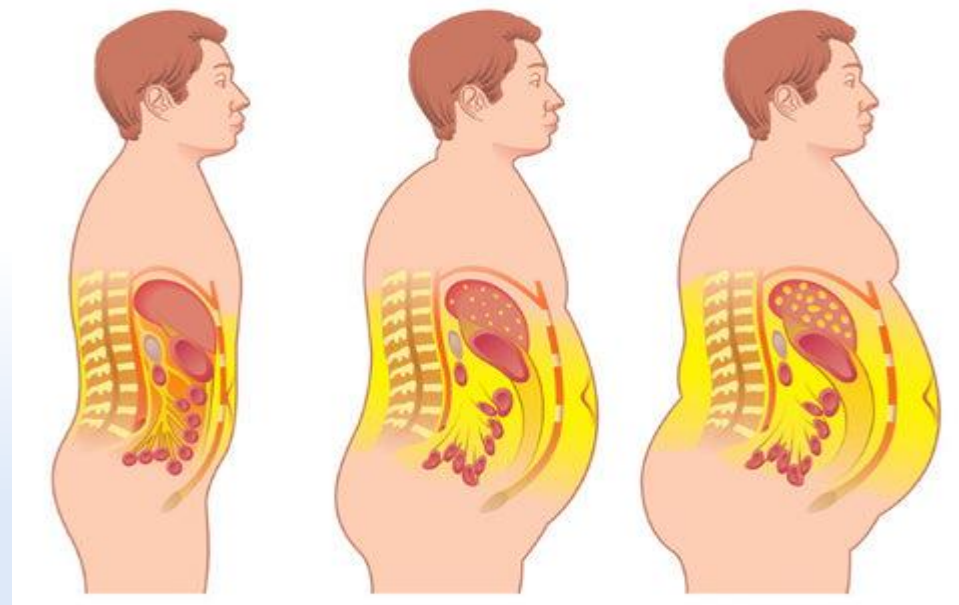
V KATERI VODI BI RAJE PLAVALI?



- Ne moreš pozdravit bolne ribe v umazanem akvariju, moramo zamenjati okolje in ne ribe (zdravila le za simptome), ne pomaga na dolgi rok, ker ostaja vzrok, ki ga ne pozdravi.
- Zdravi smo toliko, kolikor hranilnih snovi (hrana, kisik) se uspe absorbirati v celice – pogojeno s tem, koliko odpadnih snovi uspemo izločiti iz telesa (celice se utapljujejo v lastnih izločkih).
- Celica ne more ustvarjati energije.

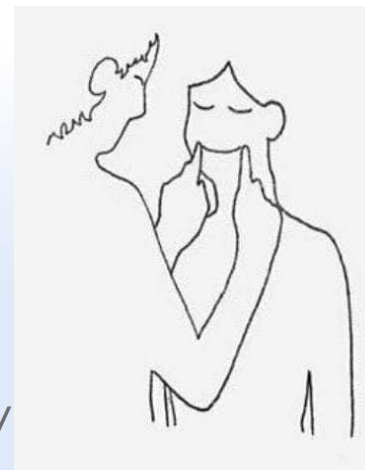
- Toksična debelost, ko se odpadne snovi ne izločijo in jih telo shrani v maščobne celice, medceličnino in jetra.

V nenehnem hitenju – stresu se celice nimajo priložnosti obnavljati, zato jim moramo dati priložnost obnove in rasti s počitkom.



KAKO POSKRIBIMO ZA ČIMBOLJŠI PRETOK LIMFE?

- Ključnega pomena sta GIBANJE in DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO (skozi nos), črpanje limfe navzgor
- Če dihamo stresno in z odprtimi usti (6 vdihov/min)
- Masaža/Samomasaža limfnih vozlov od gor dol in nazaj
- Različna gibanja v različnih okoljih, vadbe (ramena)
- Poskakovanje,
- Tapkanje, vibracije (petje), knajpanje, IR savna
- Gremo k terapevtu
- Masažne žoge-ice, pilates žoge
- Uravnotežena hrana, čim manj predelane, ne prigrizkov
dovolj vode
- Dobre misli, počitek, dovolj spanja



FASCIA IN VODA



- Sestavni del vezivnega tkiva, ki je iz 2/3 vode
- Gosta kolagenska mreža, ki povezuje celo telo, da različni segmenti uspešno komunicirajo med seboj
- Pokriva snope mišic, vezi, tetive, organe in druge strukture
- Površinska, globoka in fascialna
- Optimalno deluje, ko je dobro razmerje med viskoznostjo in elastičnostjo (blaži zunanje sile in deformacijo telesa)
- Če je izsušena, postane krhka in se vlakna pod silami prej natrgajo in poškodujejo, čutimo kot togost tkiva
- Ne hidrira jo samo pitje vode, hkrati jo je treba tudi raztezati (vaje-počasno in dovolj dolgo raztezanje)...vaje ožemanje gobice,

HITER IN POMEMBEN DOMAČI TEST HIDRIRANOSTI TELESA





SPANJE IN DIHANJE



- izredno pomembno za ohranjanje zdravja, saj se telo prav med spanjem regenerira.
- Od 11h do 1h ponoči je čas žolčnika. Od 1h do 3h zjutraj je čas jeter. Od 3h do 5h je čas pljuč (in to je tudi čas, ko začnejo otroci, če kašljajo, ponoči ponavadi močno kašljati). Od 5h do 7h pa debelo črevo.
- Prav tako se med spanjem povečano odnašajo odpadne snovi iz tkiv, najboljši detox telesa.
- Povprečen človek bi moral spati vsaj 7-8 ur na dan, iste ure zaradi cirkadialnega ritma.
- Pri tem je zelo pomembno, da gremo spat vsaj pred enajsto zvečer, še bolje pa celo prej. Torej kaj narediti, da bomo lažje zaspali?
- Ne težkih večerij polnih OH, bodite fizično aktivni-zmanjša stres anksioznost, če se ne morate umiriti-odstranite 30 min prej modro svetlobo, meditacija, branje, hvaležnost, dihanje.

UČNI GOZDNI DNEVI Z GIBANJEM V NARAVI KOT KREPITEV IN OHRANJANJA ZDRAVJA TER DOBREGA POČUTJA

- Gozdna kopel je pot do boljšega zdravja in dobrega počutja.
- blagodejni učinki na telo in um, spodbuja delovanje parasimpatikusa
- **povezovanja z naravo z vsemi našimi čutili**
- Stiki z naravo so pomembna predpostavka za duševno zdravje.
- Ko smo v naravi meritve v možganih pokažejo večjo aktivnost alfa valov, kar vpliva na povečanje serotonina. Ko prevladuje alfa stanje, se ljudje počutimo sproščeno in umirjeno.
- zmanjšuje raven stresnih hormonov kortizola in adrealina,
- poleg tega krepi odpornosti ter izboljša pozornost in razpoloženje, zniža krvni tlak, raven sladkorja v krvi in srčni utrip, izboljša živčni sistem, preprečuje izgorelost, krepi kreativnost in ustvarjalnost, zmanjša utrujenost, izboljša razpoloženje, lajša depresijo, pomaga pri hujšanju, **poveča raven energije**, zviša bolečinski prag, poveča kognitivne sposobnosti in sposobnost osredotočanja, pomaga pri nespečnosti in daje večji občutek zadovoljstva.



Težaven otrok NE OBSTAJA!!!

Kar je težavno,
je biti otrok v svetu,
kjer so ljudje utrujeni,
nepotrpežljivi in prezasedeni...



hipnostudio.si



HOMEOSTAZA ŽIVLJENJSKO RAVNOVESJE

„VEČ KOT DELAŠ NA SEBI, VEČ DAJEŠ DRUŽBI“



- Uravnotežena zdrava prehrana, spanje/počitek, gibanje, hidracija in življenjske navade so torej korak k izboljšanju ravnovesja v telesu.
- Homeostaza je ključni pogoj za normalno in nemoteno delovanje vsake celice.
- Potrebno je imeti disciplino in voljo, da lahko spremenite/ohranjate svoj življenjski slog. Izboljšalo se vam bo počutje, imeli boste več energije za delo, sodelavce, družino, prijatelje in **predvsem zase**.
- Telo vam bo hvaležno!



Hvala za vašo pozornost!

„Sreča je to,
da življenja ne jemlješ
tako neskončno zares.“

Neža Maurer

