Гришаева Ирина, 1 курс, 11 группа

***Сочинение на тему: «Учитель за здоровый образ жизни»***

Понятие «здоровый образ жизни» очень обширное и объемное.

Но я буду разбирать это понятие, касаемо профессии учителя. Учителю особенно необходимо вести здоровый образ жизни, так как по сути своей, он стоит у истоков формирования личности ребенка. Малыши многому учатся у своей первой учительницы, не только читать и писать, но и навыкам общения в классе, поддержки, взаимовыручки.

Прежде всего, у учителя должна быть дружная семья, ведь многое зависит от эмоционального состояния, от стрессоустойчивости. Все это достигается интеллектуальным и духовным саморазвитием, чтением хороших книг, очень важна музыка, не обязательно классическая, а та, которая тебе по душе.

Очень хорошо, когда учитель находит время на любимое занятие, будь то рыбалка, вязание, поход в театр, или встреча с умными и приятными людьми.

Труд учителя нелегок, бывают моменты, когда ты не знаешь, как правильно поступить в той или иной ситуации. Здесь важно собраться, все спокойно обдумать (а не рубить сплеча). И если даже ты был не прав, уметь извиниться, признать ошибки, и вести себя достойно.

Не менее важна и физическая культура, не обязательно спорт, но зарядка, плавание, велосипед всегда поднимают настроение. Педагог не только учит, но и сам учится всю жизнь, и чем больше он будет знать и уметь, тем интереснее с ним его ученикам.

Учитель, не только учитель, но и помощник своим детям в житейских проблемах, в трудностях. Авторитет зарабатывается, и в педагогическом коллективе, и среди детей тяжело, но к этому надо стремиться. Всегда важно помнить, если тебе ребенок доверил свою какую-то тайну, то надо уметь держать язык за зубами, и ни в коем случае не быть источником сплетен и домыслов.

Для настоящего учителя вредных привычек не должно быть, особенно в стенах школы, ведь на тебя смотрят ученики. Как ты будешь делать замечание, если сам куришь и так далее.

В общем, не надо забывать о своем физическом и духовном здоровье, уметь относиться с юмором к небольшим шалостям и проделкам детей, но строго пресекать всякие попытки унижения слабого в классе. И всегда разговаривать с ребенком один на один на серьезные темы, а не при всем классе.

В общем «нелегкая эта работа, из болота тащить бегемота», но раз мы выбрали эту профессию, то «взялся за гуж, не говори, что не дюж». Задача учителя: - наши дети растут здоровыми, умными и хорошими людьми, а для этого учитель сам должен вести здоровый образ жизни.