**Жұмыс орнындағы күйзеліс.**

Әрбір адамдағы күйзеліс жұмыс орнының жұмыс істеу қызметін төмендетеді. Күйзеліс организмдегі өзгерістер арқылы пайда болады.

Күйзеліс жүректік жиі соғуы, қан айналысының жиілеуі арқылы сипатталады. Біз білім жолымен жүргендіктен жан-жағымызда көптеген жұмыстар, уақыттың жетіспеушілігі орын алады. Оқушылармен жұмыс жасау, шулы ортада көп болу, жұмыстың көптігі күйзеліс жағдайға әкеліп соғады. Күйзелістен ұзақ уақыт шыға алмау көптеген ауруларға әкеліп соғады.

Осы себептен әрбір қызметкердің еңбегі еленіп тұруы тиіс. Ұжымның әрбір жетістігіне әрбір қызметкердің үлесі болады.

Өзіміздің күйзелістен алыс болып, денсаулығымызды сақтау үшін дұрыс демалып, уақытылы тамақтанып, уақытымызды дұрыс жоспарлап, түрлі жаттығулар жасауымыз керек. Кез келген мәселені күйзеліске жеткізбес үшін жан-жақты саралау, дұрыс жолын салмақты түрде табу керек. Тілегім-күйзелісті жұмыс орнында да, отбасында да тудырмаңыздар!

**БШҮ қосымша білім беру мұғалімі:**

**МухамбетжановаА. И.**