

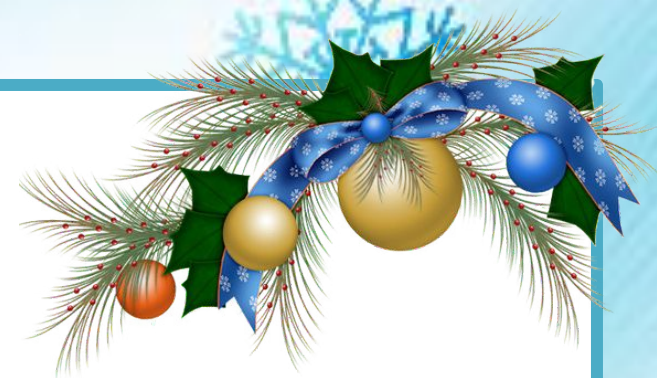
Муниципальное общеобразовательное
учреждение СОШ №32 г.Подольск



Здоровьесбережение
учителя



Выполнила: учитель начальных классов - Мельникова И.И.



Кто крепок телом, может терпеть и жару,
и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в
состоянии перенести и гнев, и горе, и
радость, и остальные чувства.

Эпиктет



Нарушения здоровья педагогов

- *нервные расстройства;*
- *сердечно-сосудистые нарушения;*
- *остеохондроз;*
- *нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;*
- *заболевания верхних дыхательных путей;*
- *патология зрения;*
- *гинекологические нарушения*

PRO | В
здоровье



Нарушения здоровья педагогов



- **Заболевания голосового аппарата – 49,5 %**
- **Кардиореспираторная система – 60 %**
- **Психоэмоциональная сфера – 63 %**

72 % педагогов по функциональному состоянию голосового аппарата могут быть признаны профнепригодными.

Ежегодно из 10.000 работающих педагогов инвалидами вследствие общего заболевания становится 50 и более человек

Почему так?

- Рабочий день учителя неограничен только количеством данных им уроков; учитель имеет очень большой объем ежедневной «сверхурочной» работы и работы в выходные;
- объем ежедневного рабочего времени учителя не изучен, не учтен и не отражен в действующем трудовом законодательстве;
- труд учителя очень нервный и напряженный;
- К сожалению, здоровью, социально-бытовым условиям, оплате труда, отдыху, профессиональному престижу учителя все еще уделяется недостаточно общественно-государственного внимания, уважения, заботы;
- Для учителей со стажем работы 15 – 20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание».

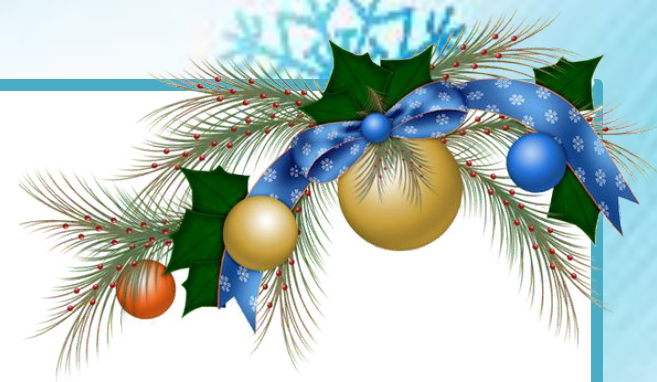


Причины




- **физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;**
- **тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся;**
- **высокая эмоциональная включенность в деятельность;**
 - **жесткие временные рамки (урок, четверть, учебный год);**
 - **отсутствие осознания обратной связи между процессом обучения и получаемым результатом;**

Причины



- **авторитарный репрессивный стиль управления педагогическими кадрами: жесткий контроль со стороны администрации**
- **высокий уровень ответственности; в том числе ответственность перед родителями, обществом в целом за результат своей деятельности;**
 - **неотрегулированность организационных моментов в педагогической деятельности (нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное)**

Синдром «профессионального сгорания» учителя

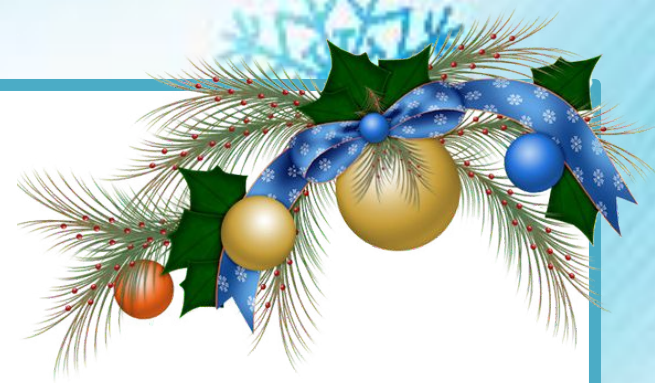


- Хроническое состояние психологической опустошенности, апатии, безразличия, падение работоспособности, творческого потенциала, возникающее у педагогов после нескольких лет работы при несоблюдении правил личной психогигиены*

Причины профессионального выгорания



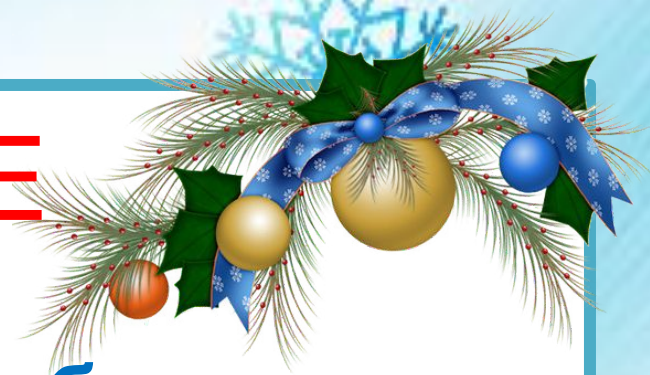
- *Человек не ощущает результатов своего труда*
- *Человек не владеет навыками эффективного саморасслабления*
- *В работе отсутствует элемент новизны, необычности*
- *Завышенное чувство ответственности*



Кому не грозит выгорание?

Меньший риск выгорания у тех, кто получает хорошую поддержку в семье, имеет творческую обстановку на работе, располагает кругом надёжных друзей, использует креативные способы решения проблем. Риск выгорания снижается при высокой профессиональной компетентности, корпоративном духе в коллективе, у тех, кто имеет над собой волевым и эмоциональный контроль.

ВНИМАНИЕ



- *Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он стоит у истоков зарождения в ученике не только знаний, но и лучших человеческих качеств.*

Способы саморегуляции

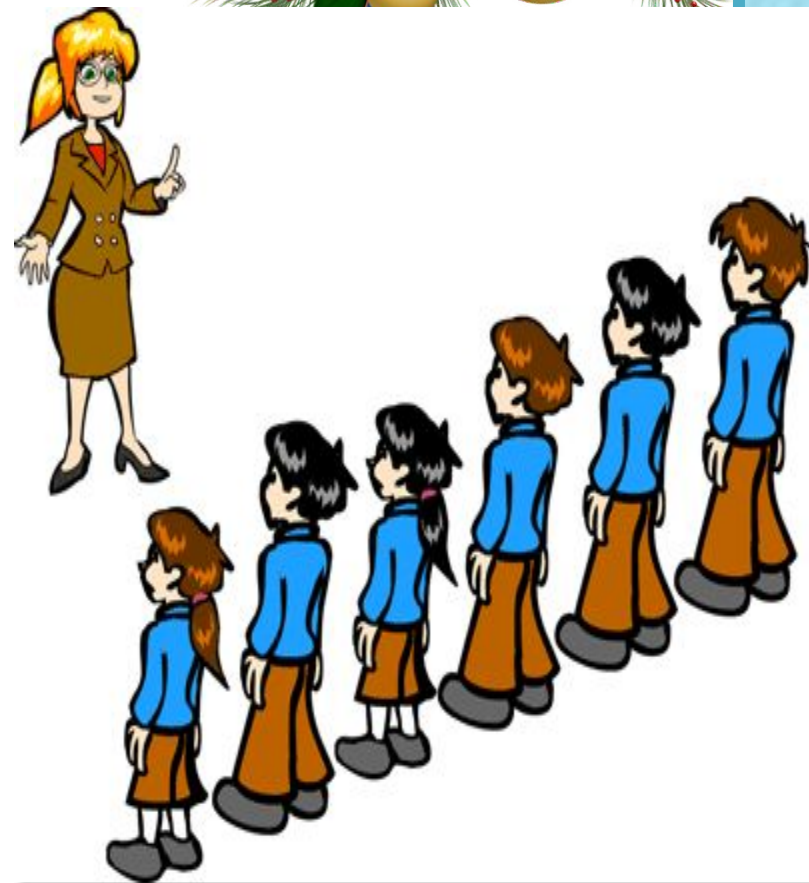
ВСЕ ХОХМЫ ИНТЕРНЕТА
HOCHMA.com

- *Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение. Я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр. Я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил.*
- *Я совершенно спокоен; я захожу в класс уверенно; я чувствую себя на уроке свободно и раскованно; хорошо владею собой; мой голос звучит ровно и уверенно. Я могу хорошо провести урок; мне самому интересно на уроке. Мне интересно учить ребят, я спокоен и уверен в себе.*



Способы саморегуляции

- *Я могу наслаждаться своей работой. У меня хорошая работа. Каждый день я с радостью иду на работу. Я работаю легко и радостно. У меня все получается. Это просто здорово — работать с подрастающим поколением. От своих учеников я заряжаюсь молодостью и энергией. Я энергичен, молод душой и оптимистичен*



Способы саморегуляции



- *Сегодня я – успешный учитель. Я верю в свои силы, способности, таланты. Я начну и закончу сегодняшний день радостно и успешно. И так будет ежедневно. Так будет всегда. Так будет всю мою жизнь, которой никто не распоряжается, кроме меня самого.*
- *Работа учителя сложна, но благородна. Я делаю благородное дело. Работая, я встречаю много интересных людей, я узнаю много нового, я расту и совершенствуюсь. Уча других, я многому учусь сам. Учительская работа — мой жизненный путь. Это — мой путь. Это — хороший путь.*



Как помочь себе при стрессе?



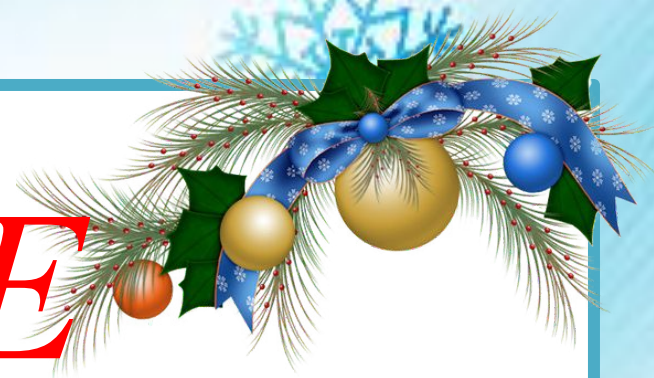
- Не блокировать эмоции - найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.
- Использовать свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.
- Вспомнить приятные события из собственной жизни. Вспомнить состояние радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом.
- По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.

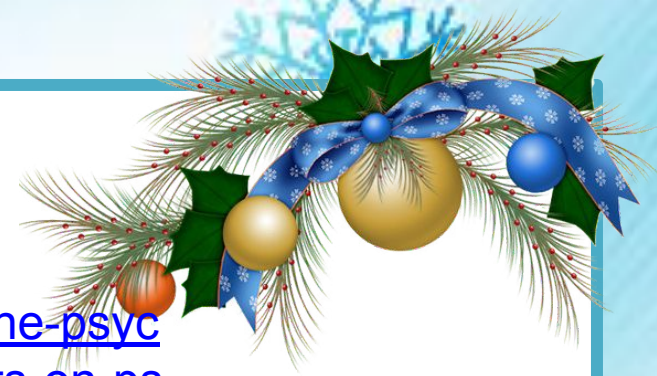
Как помочь себе при стрессе?

- Ранний подъем;
- Разделение труда;
- Периодический отдых;
- Физические упражнения;
- Снисхождение к себе;
- Расслабление;
- Желание прощать;
- Готовность решать проблемы



*БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!*





<http://vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119-conferences-and-reports-on-psychology/880-health-educator-as-a-management-and-psychological-and-pedagogical-problem-4?start=1>

<http://vesna.websib.ru/vesna.php?item=92>