



Педсовет « Здоровье как фактор эффективной деятельности педагога »

подготовила социальный педагог
Е. А. Лебедева
25.03.2014г.

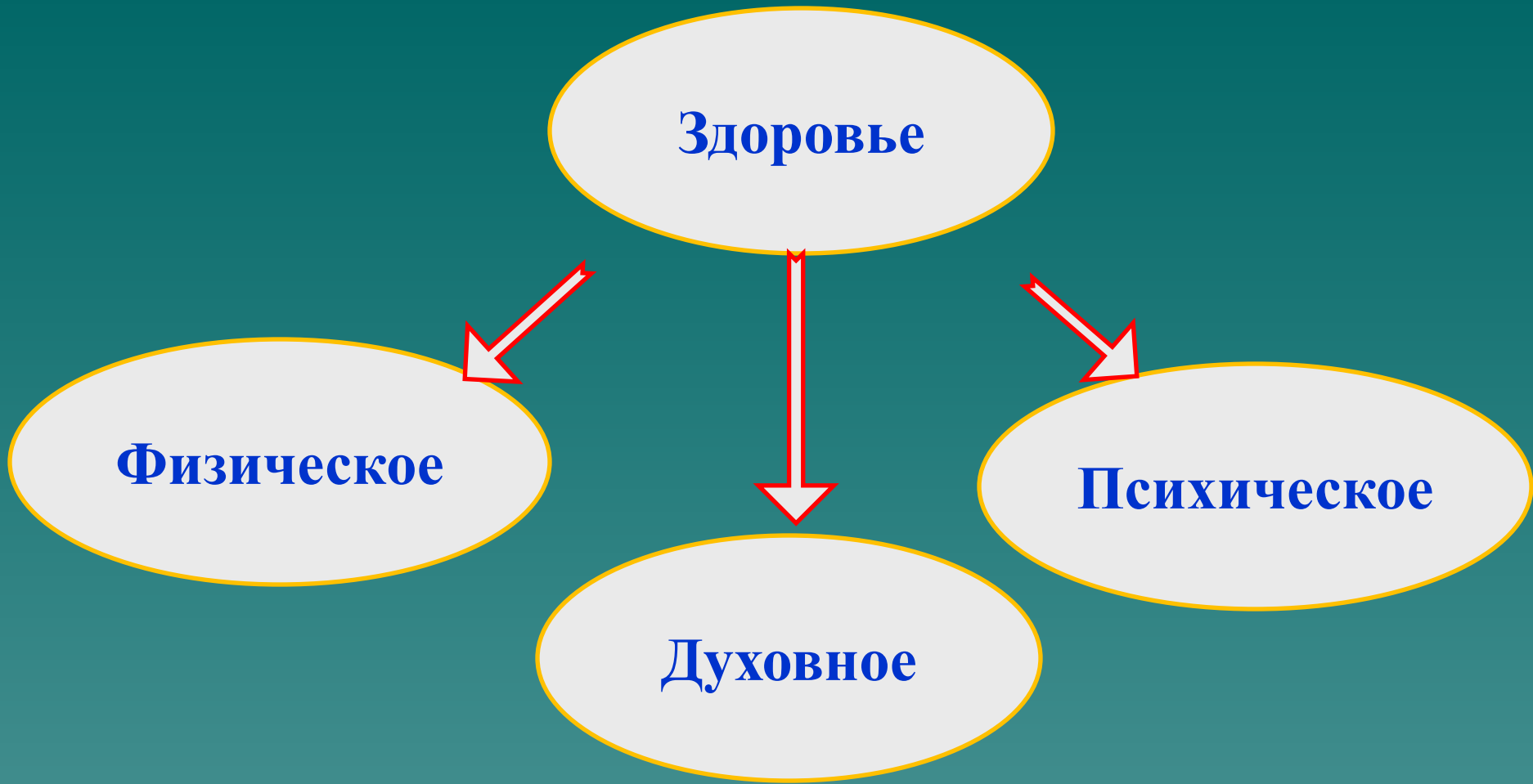
Здоровым можно считать человека, который, как минимум, способен адекватно решать профессиональные, семейные и личные проблемы

(С. А. Волков)





На 1 месте заболевания глаз и его придаточного аппарата, на 2 месте заболевания органов кровообращения, на 3 месте заболевания костно – мышечного аппарата.



Возможность вести ЗОЖ зависит от:

1. Пола, возраста, состояния здоровья;
2. Условий обитания : климат, жилище;
3. Экономических условий: питание, одежда.
4. Отсутствия вредных привычек.

Факторы риска

1. Отсутствие в течение всей трудовой жизни постоянного режима дня. Следует полагать, что отсутствие постоянства распорядка труда сказывается на режиме питания и отдыха, что способствует возникновению переутомления и истощению функций центральной нервной системы.

Факторы риска

- ◆ 2. Вторая профессиональная особенность деятельности педагога, исключая преподавателей физкультуры и труда, – это отсутствие физического компонента в работе. Особенно характерно влияние данного фактора для мужского организма, так как у женщин, ввиду наличия хозяйственных домашних дел, связанных с определенной физической нагрузкой, влияние пониженной двигательной активности (гиподинамии) менее выражено.

Факторы риска

- ◆ 3. Одной из профессиональных особенностей профессии педагога является постоянно повышенный общий обмен веществ. У начинающих учителей максимальное увеличение обмена веществ в первый год работы повышается на 90% после одного урока. У педагогов, имеющих стаж работы более 5 лет, общий обмен веществ не повышается более чем на 15-35%, одного его уровня к исходному происходит только через 2-3 суток, а ведь учебная нагрузка имеется почти каждый день. По-видимому, в течение всего учебного года у педагогов постоянно повышенный обмен веществ: неслучайно продолжительность рабочего дня учителя не должна превышать 6 часов.

Факторы риска

- ◆ 4. Постоянный самоконтроль, творческий характер деятельности, эмоциональное возбуждение. Некоторые полагают, что творческий характер работы обусловлен только индивидуальными свойствами личности педагога. Такая постановка вопроса кажется настолько узкой, так как отрывает педагога от среды его профессиональной деятельности. Между тем, творческий характер труда преподавателя связан с ежегодной сменой объектов воспитания. При внешней кажущейся аналогии каждый новый состав учеников, студентов имеет свои внутренние особенности, что вызывает необходимость творческого подхода независимо от индивидуальных особенностей педагога.

Факторы риска

- ◆ **5. Профессиональной особенностью труда педагога является постоянная нагрузка на голосовой аппарат. Статистически зарегистрирована достоверная повышенная заболеваемость горла (ларингит) и различные воспаления дыхательных путей, однако, в законодательном порядке это обстоятельство еще не зафиксировано, поскольку существуют значительные индивидуальные возможности голосового аппарата. Потеря голоса педагогом является причиной его профессиональной непригодности.**

Факторы риска

- ◆ **6. Избирательная и повторяющаяся нагрузка на одни и те же центры коры больших полушарий. Это связано в основном с тем, что он преподает несколько дисциплин, и проверяет повторяющиеся многократно письменные задания. Обычно компенсаторные возможности коры мозга маскируют это явление, между тем как гибель нервных клеток постоянно перегруженных нервных центров (одних и тех же) является установленным фактором. Естественно, что другие клетки коры берут на себя функцию взамен погибших, однако, с возрастом эти компенсаторные возможности снижаются, особенно после 50 лет, что вызывает трудности перехода опытных педагогов на обучение по новым программам.**

Факторы риска

- ◆ 7. Резкое перераспределение крови в работающем мозгу. Еще А.Моссо в своих исследованиях установил, что отчетливое перераспределение крови в мозг можно зарегистрировать уже при простых умственных нагрузках, например при сложении в уме двузначных чисел. С возрастом стойкие изменения в сосудах мозга усугубляют постоянное, хотя и незначительное повышение артериального давления вследствие увеличенного обмена веществ и явления склероза сосудов мозга. Таким образом, между указанными явлениями формируется второй «порочный круг».

Факторы риска

1. **Нестабильное расписание, составленное без учета естественных биоритмов и динамики работоспособности педагогов и учащихся.**
2. **Большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты.**
3. **Отсутствие возможности рационального питания.**
4. **Отсутствие системы рекреационно-оздоровительных мероприятий для педагога (группы здоровья, шейпинг, фитнес).**
5. **Несоблюдение правил гигиены обучения: нарушение воздушно-теплого и светового режима, недостаточное оборудование учебных, производственных помещений, комнат отдыха.**
6. **Отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки.**
7. **Повышенная эпидемиологическая опасность инфекционных заболеваний.**
8. **Авторитарный стиль руководства со стороны администрации.**
9. **Отсутствие баланса между стабильностью и инновациями в учебном заведении.**
10. **Развитая корпоративность, сложившиеся группы, преобладания в педагогическом коллективе женщин.**

Тест « Ведете ли вы здоровый образ жизни и умеете ли вы работать продуктивно? »

1. Если утром вам надо встать пораньше, вы:

а) заводите будильник; б) доверяете внутреннему голосу; в) полагаетесь на случай.

2. Проснувшись, утром вы:

а) вскакиваете с постели и принимаетесь за дела;

б) встаете не спеша, делаете легкую гимнастику и потом начинаете собираться на работу;

в) увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом.

3. Ваш обычный завтрак состоит:

а) из кофе или чая с бутербродами; б) из мясного блюда и кофе или чая;

в) вообще не завтракаете, дома и предпочитаете более плотный обед.

4. Вы предпочли бы следующий распорядок дня:

а) необходимость точного прихода на работу в одно и то же время;

б) приход в диапазоне +/- 30 минут;

в) гибкий график.

5. Продолжительность обеденного перерыва должна давать возможность:

а) успеть поесть в столовой; б) поесть не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе;

в) поесть не торопясь и еще отдохнуть.

6. Как часто в суете обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться коллегами:

а) каждый день; б) иногда; в) редко.

7. Если на работе вы оказываетесь вовлеченными в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:

- а) долгими дискуссиями;
- б) флегматичным отстранением от споров;
- в) ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров.

8. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после работы:

- а) не более 20 минут;
- б) до 1 часа;
- в) более часа.

9. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:

- а) встречам с друзьями, общественной работе;
- б) хобби;
- в) домашними делами.

10. Что означают для вас встречи с друзьями и прием гостей:

- а) возможность встряхнуться и отвлечься от забот;
- б) потерю времени и денег;
- в) неизбежное зло.

11. Когда вы ложитесь спать :

- а) всегда примерно в одно и то же время;
- б) по настроению;
- в) по окончанию всех дел.

12. Какое время занимает спорт в вашей жизни:

- а) ограничиваетесь ролью болельщика;
- б) делаете зарядку на свежем воздухе;
- в) находите повседневную работу и домашнюю физическую работу(нагрузку) вполне достаточной.

13. За последнее две недели вы хотя бы один раз :

- а) танцевали;
- б) занимались физическим трудом или спортом;
- в) прошли пешком не менее 4 км.

14. Как вы проводите летний отпуск:

- а) пассивно отдыхаете;
- б) физически трудитесь;
- в) гуляете и занимаетесь спортом;

Обработка результатов

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
а	3	1	2	0	0	3	0	3	1	3	3	0	3	0
б	2	3	3	1	1	1	1	2	0	0	3	3	3	2
в	0	0	0	2	3	0	3	0	3	0	0	0	3	3

