

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.



*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.*

Конфуций.

Сенькина Н.Н. МОУ СОШ № 14

900igr.net

Цель: приобщить педагога к здоровому образу жизни, объяснить роль здоровья в жизни и деятельности педагога и развитии общества.

Задачи:

- обобщить основные причины заболеваний педагога;
- выработать рекомендации по восстановлению здоровья педагога.

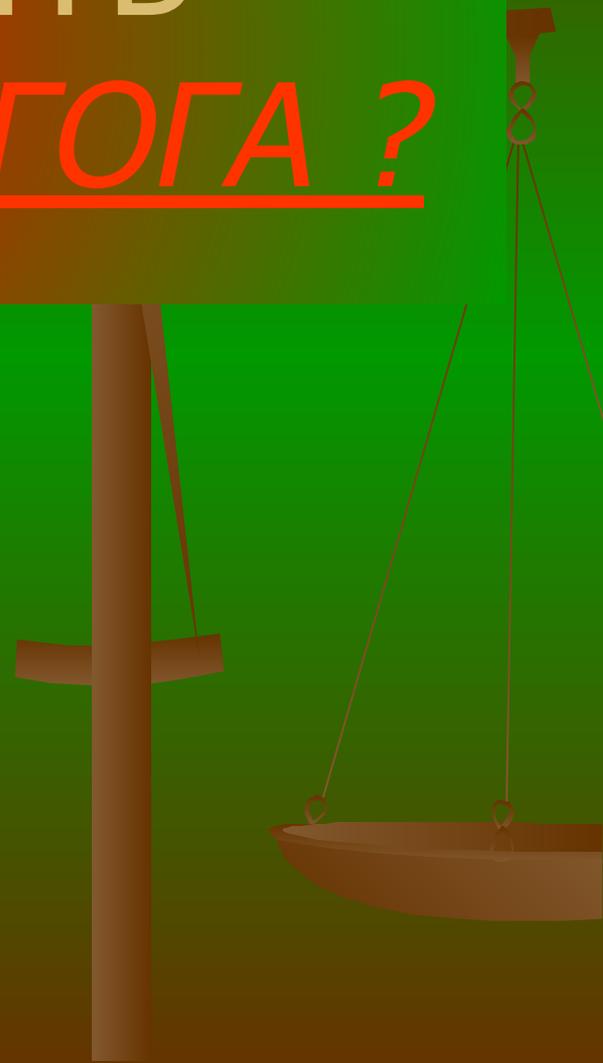


ПЛАН

- I. Введение. Проблема сохранения психологического здоровья педагога.
- II. Восстановление профессионального здоровья педагога.
- III. Заключение

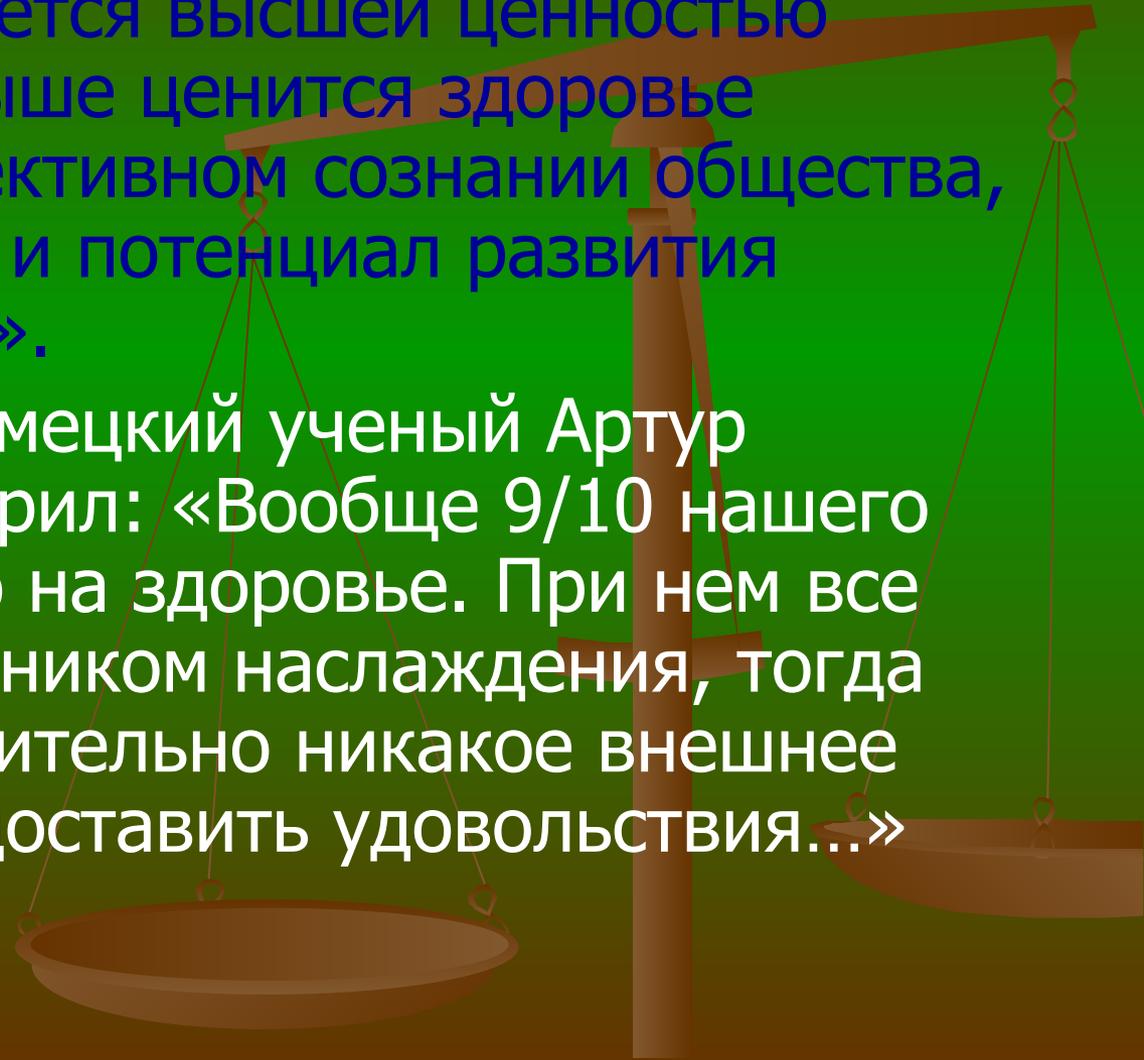


КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА ?

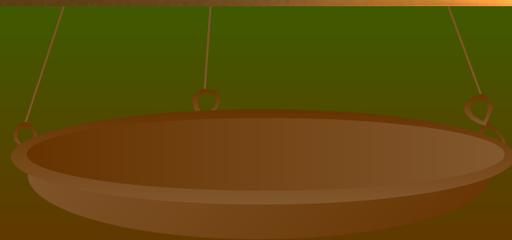


ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- «Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».
- Еще в 19 веке немецкий ученый Артур Шопенгауэр говорил: «Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия...»

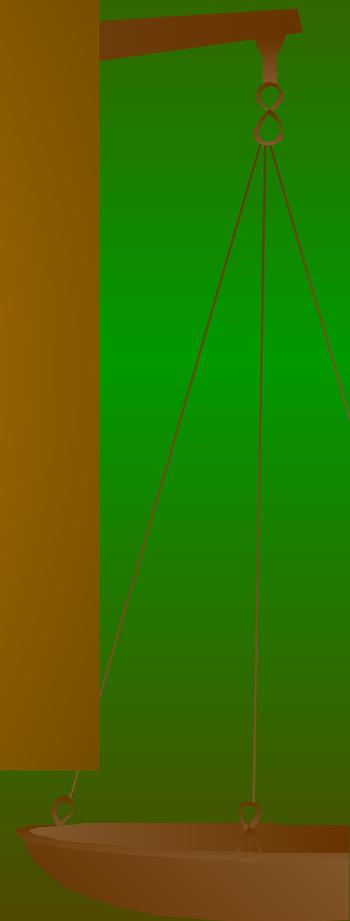
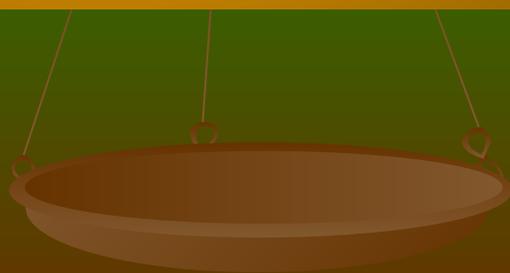


Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.



ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ:

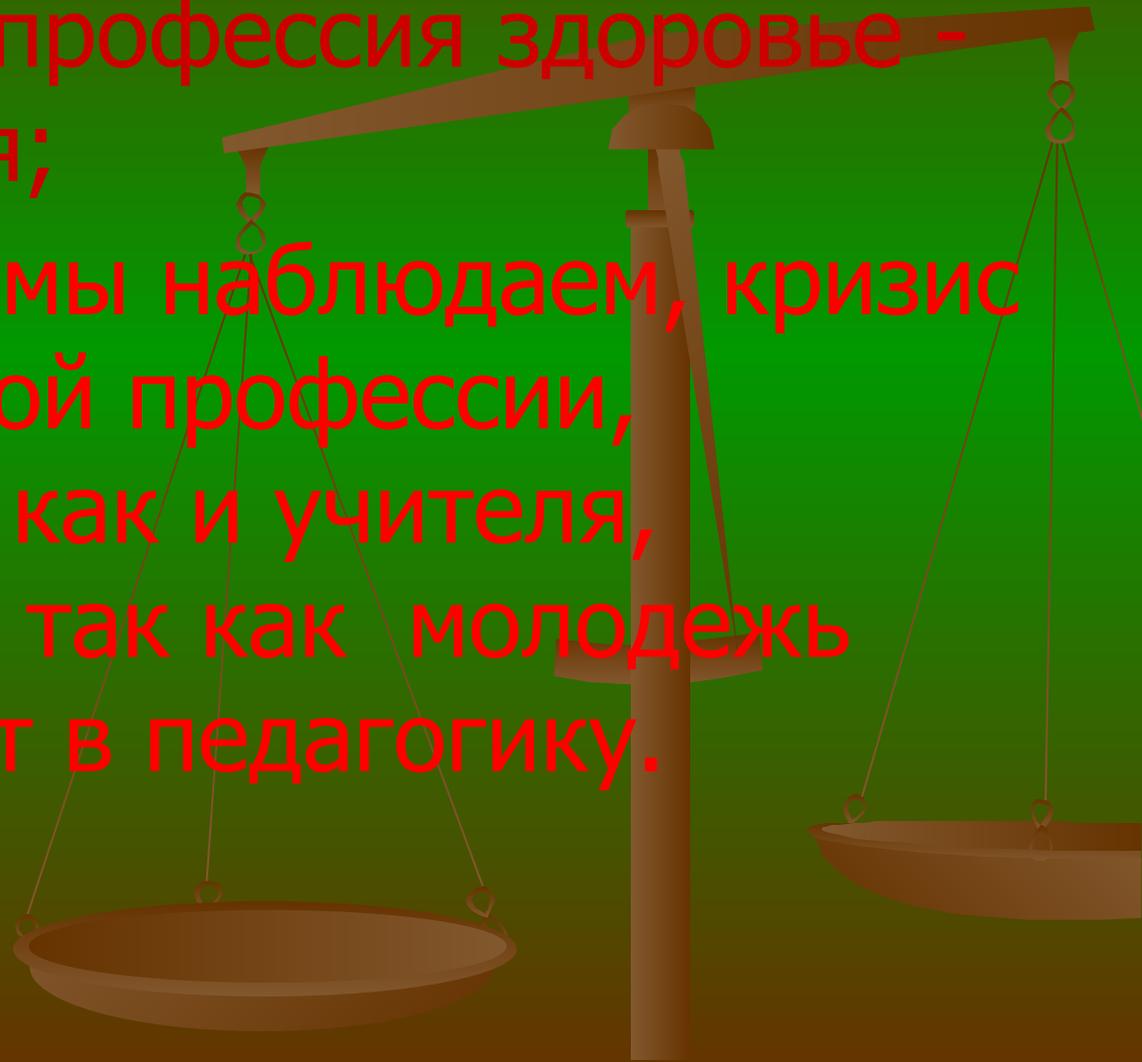
- **Здоровье 100% = 10%**
медицина + 20%
наследственность + 20%
окружающая среда
+ 50% образ жизни.



- Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.



- во-первых, педагогическая профессия – профессия здоровье – разрушающая;
- во-вторых, мы наблюдаем, кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику.



Печальная статистика

- 54% педагогов имеют нарушения массы тела
- 70% нарушения опорно-двигательного аппарата
- нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:
 - после 10-ти лет работы более 35% педагогов;
 - после 15-ти лет стажа – 40%;
 - после 20-ти лет - более 50 % педагогов.

САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

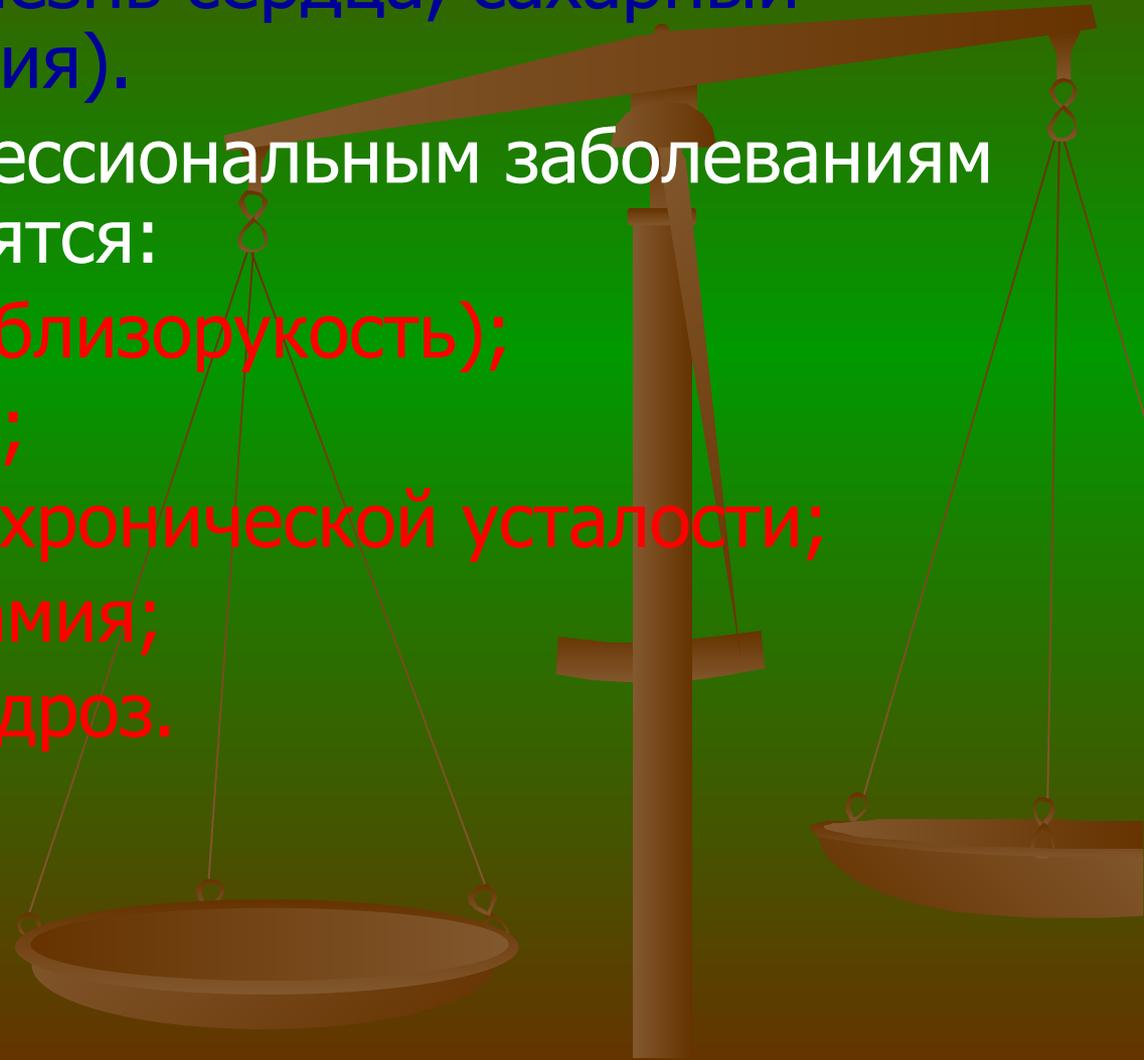
Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

- сердечно-сосудистые;
- желудочно-кишечные;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- болезни крови;
- нарушение функции щитовидной железы.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония).

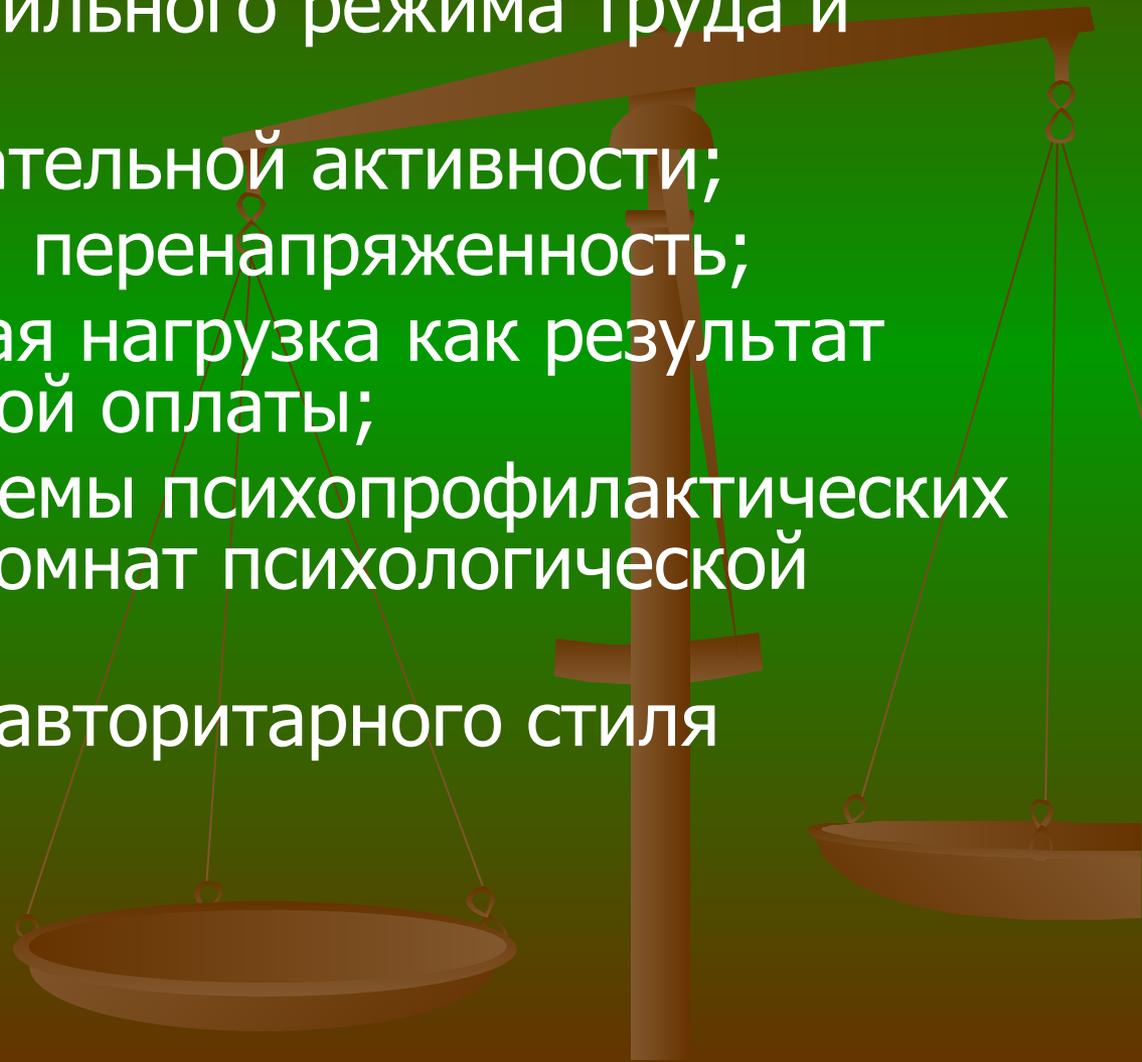
К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- - миопия (близорукость);
- - ларингит;
- - синдром хронической усталости;
- - гиподинамия;
- - остеохондроз.



Причинами заболеваний являются:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- снижение двигательной активности;
- эмоциональная перенапряженность;
- большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
- использование авторитарного стиля руководства.

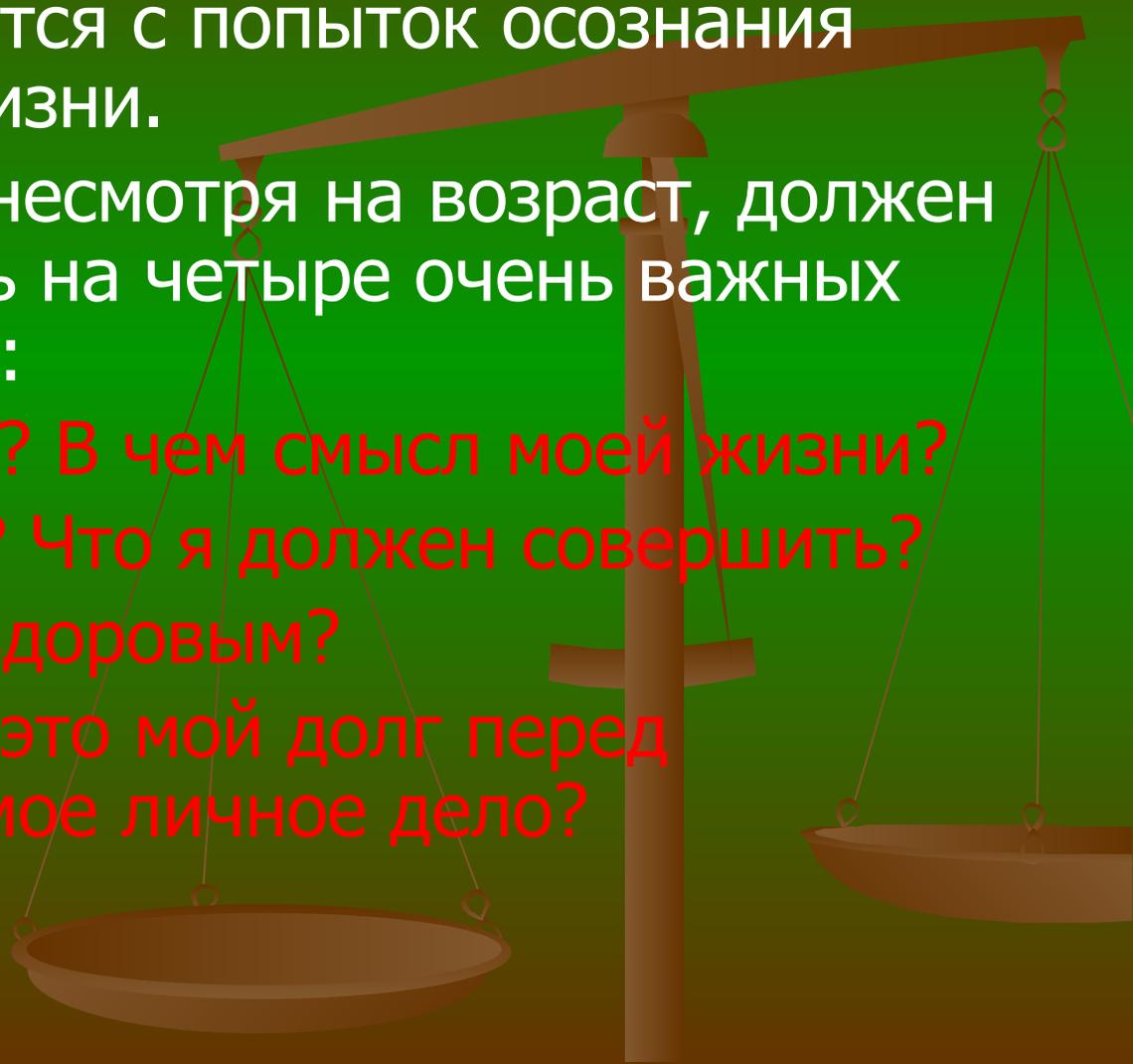


ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Здоровье начинается с попыток осознания
своего места в жизни.

Каждый педагог, несмотря на возраст, должен
когда-то ответить на четыре очень важных
для него вопроса:

- Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?
- Зачем я родился? Что я должен совершить?
- Зачем мне быть здоровым?
- Быть здоровым - это мой долг перед обществом или мое личное дело?



Мировоззренческие причины разрушения здоровья педагога:

- неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от своей работы... и тем самым сохранить свое здоровье;

Мировоззренческие причины разрушения здоровья педагога:

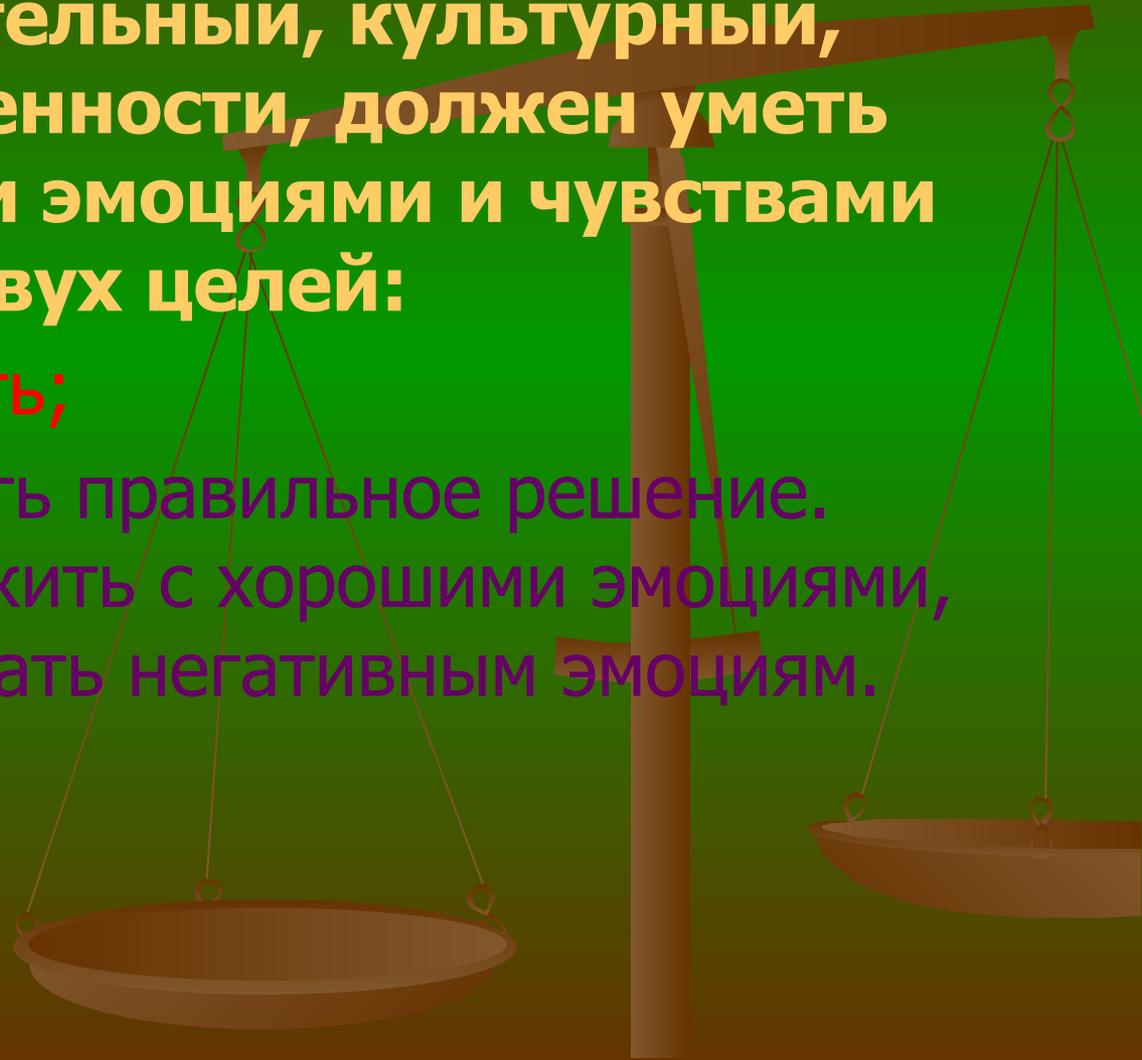
- неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории;
- неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;
- незнание того, что каждый из нас нужен на своем месте, Нужен не директору или министру, а людям, стране, планете, истории, вечности!

Психические причины разрушения здоровья педагога :

- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие навыка управления своими эмоциями;
- частое превышение своих психических возможностей;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоции радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

- - чтобы не болеть;
 - - чтобы принимать правильное решение.
- Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям.



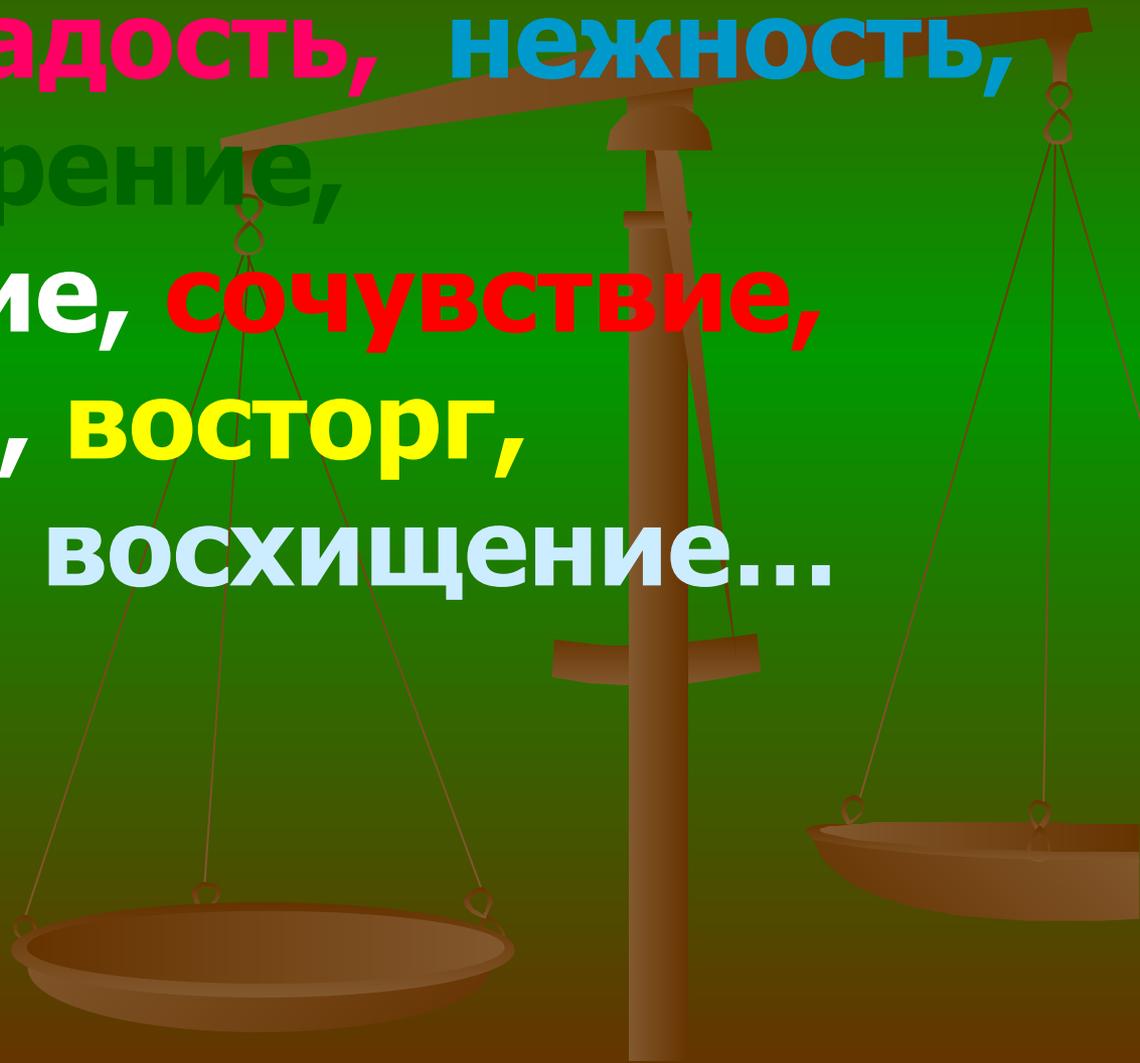
Здоровье разрушающие эмоции:

- гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревожность, грусть, **отчаяние...**



Здоровьесоздающие эмоции:

- **интерес, радость, нежность,**
удовлетворение,
спокойствие, сочувствие,
удивление, восторг,
умиление, восхищение...



Для сохранения и поддержки здоровья педагога необходимо применять:

лечебно-оздоровительные упражнения:

- упражнения для позвоночника
- упражнения для осанки
- упражнения для шейного отдела позвоночника

следить за своим физическим здоровьем:

- полноценное питание
- достаточный сон
- соблюдение правил личной гигиены
- режим труда и отдыха
- занятия спортом



соблюдать психоэмоциональное равновесие:

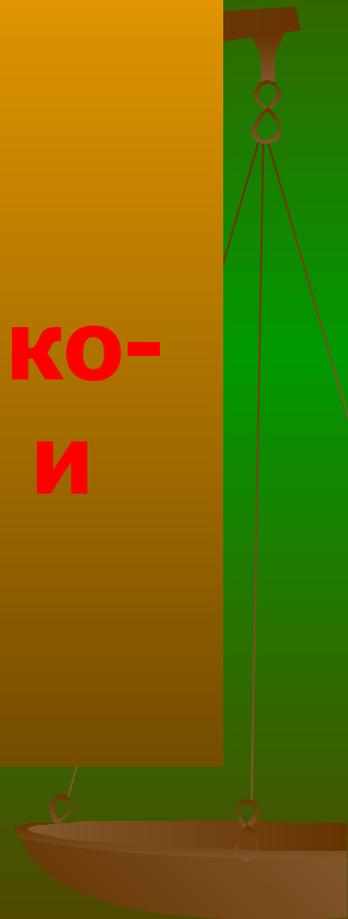
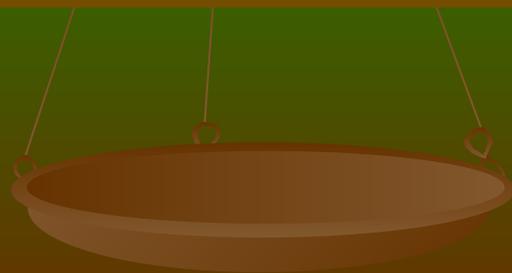
- ПОЗИТИВНОЕ мышление
- ОПТИМИЗМ
- управление эмоциями
- доброжелательное отношение к людям
- любовь к себе



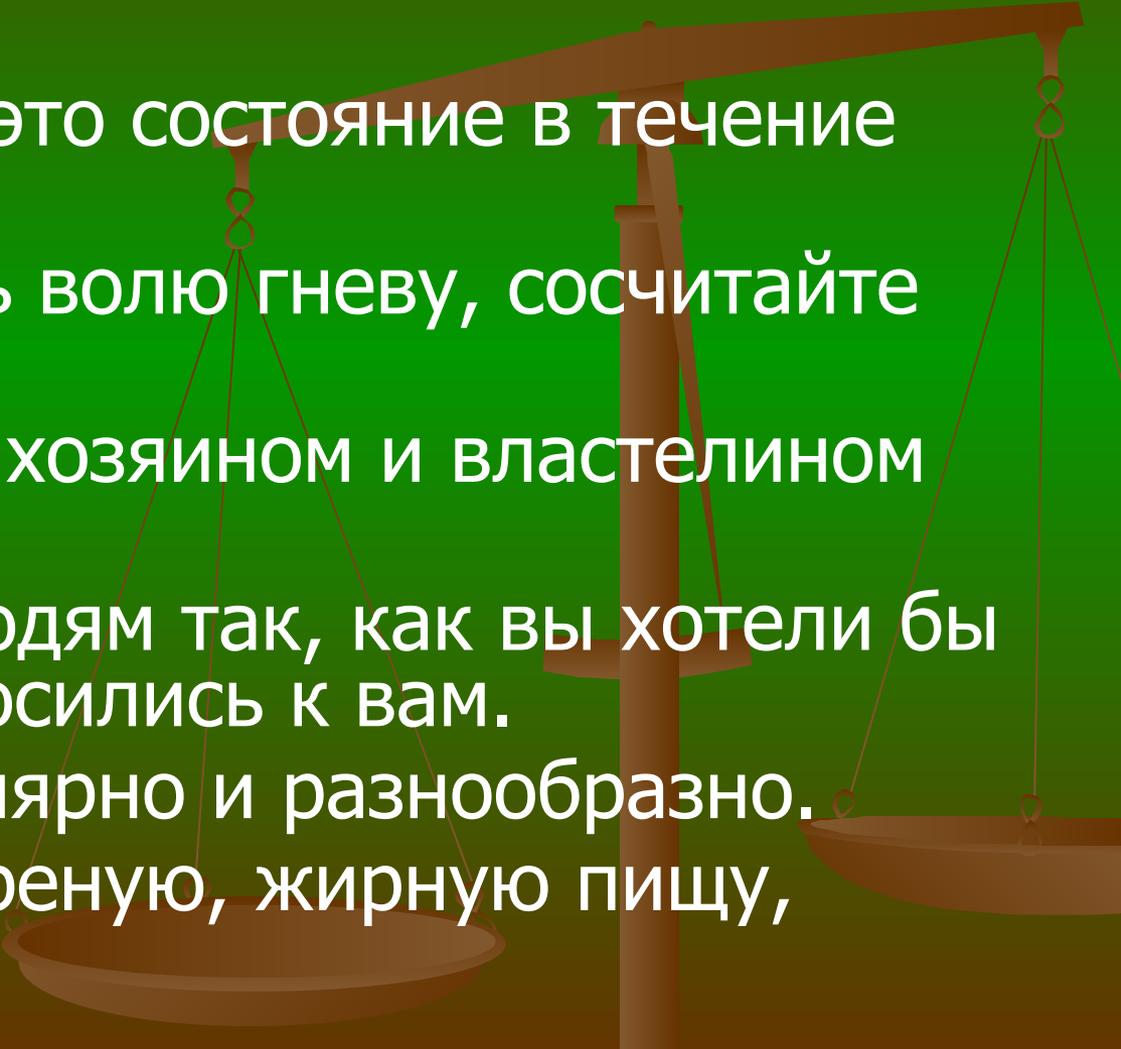
А сами учителя:

- 86% не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю;
- 87% не ложатся спать в одно и то же время;
- 62% спят менее 7-8 часов в сутки;
- 78% принимают лекарства без назначения врача;
- 45,7% стараются, но не получается;
- 32% не уделяют внимания своему здоровью,
- лишь 13% уделяют целенаправленное внимание своему здоровью.

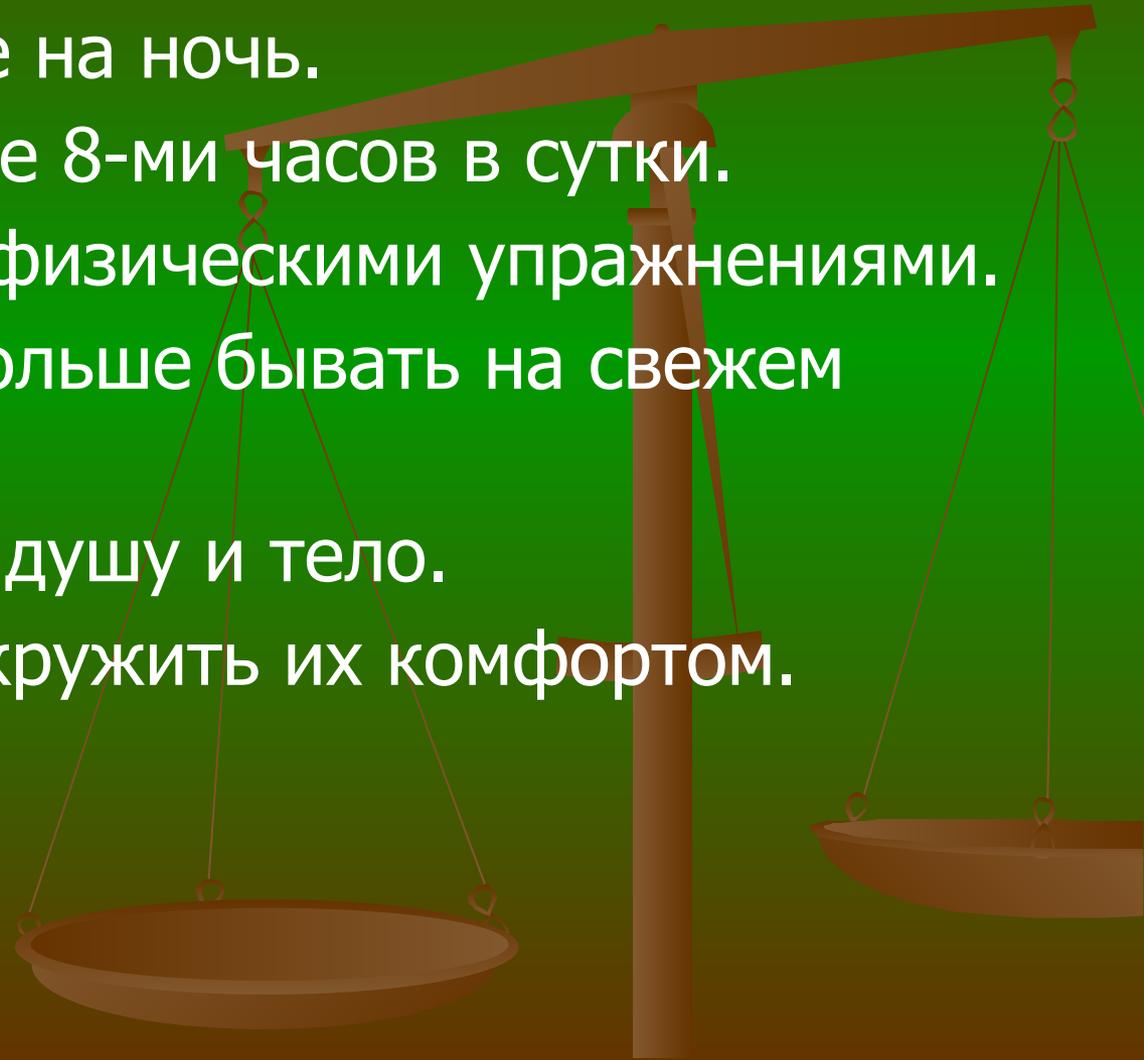
- Проблема профессионального здоровья учителя в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления **психолого-медико-социальной профилактики и восстановления здоровья педагога.**



Наши рекомендации:

- Начиайте каждый день с чувством радости.
 - Поддерживайте это состояние в течение дня.
 - Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.
 - Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.
 - Относитесь к людям так, как вы хотели бы чтобы люди относились к вам.
 - Питайтесь регулярно и разнообразно.
 - Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.
- 

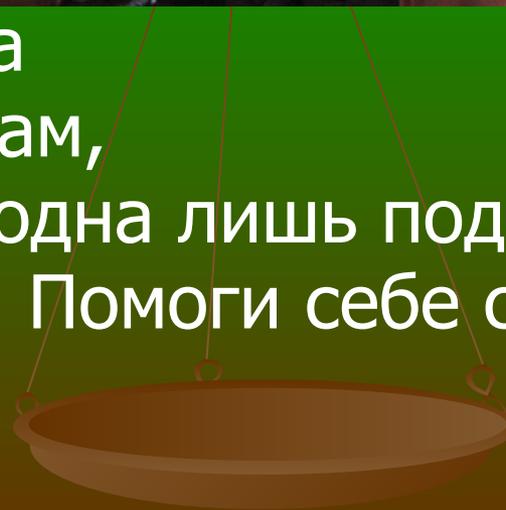
- - Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.
- - Не переедайте на ночь.
- - Спите не менее 8-ми часов в сутки.
- - Занимайтесь физическими упражнениями.
- - Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.
- - Любите свою душу и тело.
- - Старайтесь окружить их комфортом.



Успехов вам в вашей
благородной
профессиональной
деятельности и на нелегком
пути сохранения и
укрепления своего здоровья
и здоровья своих близких.



Не надейся на Бога
И не верь чудесам,
Есть одна лишь подмога:
Помоги себе сам.



ИСТОЧНИКИ:

- Онишина В.В. Курс лекций «Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения школьников». - М.: ПАПО, 2006;
- Лободин В.Т., Лавреченова Г.В. Лободина С. В. «Как сохранить здоровье педагога».
- Биология в школе - М.: Школа-Пресс, № 4, 2008.
- Интернет-ресурсы:
<http://lib.sportedu.ru>.
<http://www.history.ru>.