

*Профессиональное здоровье  
учителя*

**«Здоровый учитель –  
здоровые дети»**

## Здоровье учащихся находится в тесной связи со здоровьем педагога

---



У нездорового учителя

- ниже качество работы,
- ученики хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются.

Не всем учителям удастся компенсировать это самоотверженностью, душевностью, высоким профессионализмом.

Являясь примером для учеников, учитель формирует у них такое же отношение к своему здоровью.

Безграмотность учителя в этих вопросах, пренебрежение к физическому и психологическому состоянию не компенсируется призывами заботиться о здоровье и даже проведением уроков здоровья.



- Современные учителя как профессиональная группа находятся на I-м месте по нервно-психическим расстройствам.
- Педагог находится под гнетом двойного стресса - социального и профессионального. Отсюда: излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции - формируется консерватизм, неприятие новой педагогики.
- Необходимо преодолеть сегодняшний низкий уровень самооотношения, самоуважения, самопринятия, повысить профессиональное самосознание учителя, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее

## Факторы, влияющие на здоровье учителей:



- большое нервно-психическое напряжение;
- гиподинамия;
- повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;
- отсутствие эмоциональной разрядки;
- принудительный характер общения;
- большое количество контактов во время рабочего дня;
- усталость - это нарушение кровоснабжения, гибель нервных клеток;
- отсутствие средств на отдых и неумение отдыхать (смена одной работы на другую - это не отдых). Отдыхать нужно не с учителями. Нужно выбросить информацию о труде. Сменить лица.
- 85% учителей идут на прием к врачу тогда, когда на работу идти не могут.

# Синдром профессионального выгорания



- Функциональный возраст учителей на 7-8 лет больше (учитель быстрее стареет).
- При достижении определенного уровня напряжения организм начинает защищать себя. 35-45 лет - критический возраст педагога, наступает синдром эмоционального выгорания и психологического расстройства.



## Оценка риска формирования синдрома профессионального «выгорания»:

(варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать»)

---

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
3. Вы живете один?
4. У вас нет никакого хобби?
5. Когда вы поступили на эту работу, она вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

### Оценка полученного результата:

начислите себе по **2 балла** за каждый ответ «да»  
и по **1 баллу** за ответ «трудно сказать».

Если в сумме набрали **более 10 баллов**, то у вас достаточно **высок риск в ближайшие годы начать «выгорать»**.

# Путь к здоровью у каждого свой.

## Образ жизни должен быть:

---

- возрастным,
- энергетически обеспеченным, укрепляющим, ритмичным,
- аскетичным (подавление чувственных желаний),
- эстетичным (фигура, одежда, лицо),
- нравственным и волевым.

- ❖ Питание
- ❖ Отдых
- ❖ Режим дня
- ❖ Отказ от вредных привычек
- ❖ Сон





## Советы зарубежных психологов:

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично
- Стремитесь побороть страх
- Найдите время, чтобы побыть с собой
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много
- Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»
- Используйте возможность выступить с речью
- Следите за фигурой
- Маленькие радости в ваших руках



## Предупреждение профессиональной деформации и «выгорания»

---



- иногда достаточно самопомощи, изучения соответствующей литературы, поддержки близких и грамотных людей;
- проверить себя по тестам, регулярно проходить психологический тренинг (личностный или профессиональный), иметь возможность проконсультироваться у опытного психолога.

## Для сохранения здоровья учителя:



- нужна пятидневная рабочая неделя, так как за один день восстановиться невозможно;
- в школе нужна комната эмоциональной разгрузки;
- конфликтов между учителем и учеником быть не должно;
- учителя нужно беречь;
- учитель зарабатывает для здоровья;
- каждый день взвешиваться;
- если учитель не понимает себя, он не может чувствовать ребенка;
- здоровье педагога зависит от обратной связи на уроке;
- сделайте из школы не место, где вас отсасывают, а где вы заряжаетесь;
- не надо бояться показывать свои слабости.

## Для сохранения здоровья учителя:

---

- человек помнит только то, что он пережил, почувствовал, то, что было окрашено эмоциями (положительными или отрицательными), поэтому информация должна быть эмоциональной;
- в начале урока нужен эмоциональный всплеск (запуск);
- внешний вид – главное;
- на уроке вы богиня, не позволяйте сокращать дистанцию;
- не навреди другому учителю.



## Учитель - напряжение

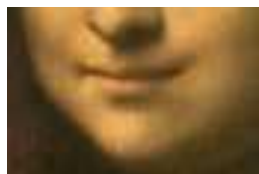


- Нам стоит уменьшить свое должествование. Нас долго воспитывали словом должен. Профессия учителя многократно усиливает наше обязан. А если заменить его на **я выбираю**? Выбирают любимый труд, возможность видеть сияющие глаза детей, заработать на жизнь.

- Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина, шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег.

- Мы - это уже не мы, мы полностью вошли в роль учителя.

## Улыбка



- Она поднимает настроение, располагает к нам окружающих, позволяет выглядеть молодо и мило.
- Научившись поддерживать позитивное настроение на работе и дома, вы будете способствовать своему оздоровлению. Когда вы почувствуете внутреннюю гармонию, в вас проснется какая-то тайна.
- Никогда не думайте о плохом, помните, что мысль материальна. Наденьте на руку резинку, и при появлении плохой мысли, оттяните ее и ударьте себя - плохая мысль уйдет сразу.

# Голос как его сохранить?

---

- меньше нервничайте
- разговаривайте на полтора тона ниже, чем обычно
- не срывайтесь на крик даже в критических ситуациях
- устраивайте для своего голоса «щадящие» дни

## Что предпринять, если голос сел?

не пейте горячее

воспользуйтесь прохладными напитками, содержащими солевые растворы и йод

эффективны ингаляции на минеральной воде с добавлением какого-нибудь масла

введите в рацион мед и прополис

## Экстренная помощь голосовым связкам

---

С закрытым ртом сделайте несколько мышечных усилий, при которых вы ощутите неприятное напряжение подчелюстных мышц, корня языка, глотки и гортани. Продолжительность упражнения—5-10 сек.

Можно сосать мятную пастилку.

Бросьте в стакан горячей воды таблетку валидола и подышите парами в течение 1 мин.

### Профилактика

Применяйте витамины («Компливит», «Супрадин», «Геримакс», «Центрум»), витамины с аминокислотами — «Амиатон», «Авиатон», инъекции витаминов В1, В6, В12, АТФ, экстракта алоэ;

Выполняйте дыхательные упражнения.

### Помните!

свободный, открытый голос благоприятно действует на физическое здоровье, внешний вид, социальную уверенность, искусство общения.

# Гимнастика дыхания

---

1. Стоя, шея вытянута, голова приподнята, таз слегка выдвинут вперед, грудь «колесом». Представьте себе, что держите под мышками большие мячи. Сохраняйте такое положение 2-3 мин. Дышите ровно, при вдохе старайтесь увеличить объем вдыхаемого воздуха.
2. Из положения стоя наклонитесь, стараясь достать руками пол, при этом максимально выдыхая воздух. Задержитесь в этом состоянии несколько секунд. Постепенно распрямляясь, медленно сделайте вдох через нос, руки в стороны (параллельно полу). Поднимайте руки вверх, соединяя ладони вместе. Задержите дыхание. Медленно выдыхайте воздух через рот, наклонитесь вперед, руки свободно «свисают». Максимально расслабьтесь.
3. Исходное положение — сидя на полу, на стуле. «Сверните тело в клубок», максимально сгруппируйтесь. Задержите дыхание. Затем с усилием сделайте вдох. Задержите дыхание на 2 сек. Затем выдохните и распрямитесь, быстро и энергично. Низким голосом скажите: «Ух!». Повторите упражнение 6-8 раз.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, ладони за головой. Наклонитесь в сторону (потяните локоть к полу). Вдохните и задержите дыхание, почувствуйте натяжение мышц туловища. Выдохните, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.



# Гимнастика дыхания

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, ладони соединены. Вдохните и задержите дыхание, наклонитесь вперёд, максимально потянувшись руками назад, при этом делайте медленный выдох. Выпрямитесь, повторите упражнение 10-20 раз.
6. Произнесите серию слогов «ли, ти, ни, ки, ги». Почувствуйте, как ваш язык «выпускает звуки» из все более дальних отсеков рта и горла. Попробуйте пропеть эти звуки тихо, затем громче. Произнесите «а-и-ай-су-ю». Повторите упражнение 8-10 раз.
7. Упражнение - пение с закрытым ртом: напевайте «mmm» - губы сжаты, язык «на донышке» рта, нёбо вибрирует; напевайте «nnn» - язык касается твердой передней части нёба; пропойте в нос «ngngng» - задняя часть языка поднимается к мягкой задней части нёба, колебания отдаются в гортань и шею. Прodelайте каждое из этих упражнений 8-10 раз.
8. Упражнения для языка, если он устал («еле ворочается»). Чтобы снять это состояние: а) произнесите гласные звуки, которым предшествует согласная «ло», «ла», «лэи»; повторите то же самое, но поднесите руку ко рту на расстояние 7 см, а при начальном «л» каждого слога коснитесь руки языком. Повторите упражнение 8-10 раз.

Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несет ответственность за последствия своего опыта.

---

**Школа – единственный институт, через который проходит все население нашей страны.**

**Школа имеет уникальную возможность и должна формировать здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса**



Будьте здоровы!

---

Не умирайте, пока живы.  
Поверьте, беды все уйдут.  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливей.  
Будьте здоровы и научитесь  
чувствовать себя и управлять  
собой!

