



Здоровьесберегающие технологии

профессиональная позиция педагога

подготовила учитель русского языка и литературы
ГБОУ СОШ № 402
ОКСЕНЕНКО Наталия Борисовна

Профессиональные риски педагогического труда

коммуникативная перегрузка

сложная модель деятельности

жесткий характер труда

низкая экономическая защищенность
и престиж профессии

профессиональный
дистресс -
нарушений здоровья
педагога.

Здоровьесберегающая профессиональная позиция педагога

- Осознание проблем собственного здоровья
- Понимание зависимости здоровья от образа жизни
- Знания о здоровом образе жизни и способах его осуществления.



Болезни «платы за сочувствие»



Синдром хронической
усталости



Синдром эмоционального
сгорания

- В системе «человек – человек»: врачи, учителя, чиновники, менеджеры, милиционеры, журналисты, продавцы.

Постоянныe симптомы СХУ



- выраженная усталость
- чувство разбитости, которое не проходит после ночного сна
- сон с кошмарными сновидениями
- эмоциональная нестабильность, депрессия
- частые простудные заболевания
- *почти не ставят пациентам*

Синдром Эмоционального сгорания

- психологическая защита организма на ситуации продолжительного или постоянного стресса
- чаще связан с профессиональной деятельностью человека
- рассматривается в международной классификации болезней, используется в РФ в рубрике «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни».

Симптомы СЭС

- Эмоциональное истощение с чувством усталости, не проходящей после ночного сна
- личностная отстраненность
- потеря эффективности и работоспособности
- тревога, беспокойство
- колебания настроения вплоть до состояния депрессии
- обострение хронических заболеваний.

Три стадии СЭС - профессиональной непригодности

- Человека одолевает депрессия.
- Раздражение выплескивается на неповинных людей. После срыва - невыносимый стыд и чувство вины.
- Утрата профессиональных ценностей, циничное отношение к людям, безразличие к работе, к себе.



Типы людей, подверженных СЭС

- **Светочи** - «Жить надо для людей»
- **Спасатели** - «Если не я, то кто же?»
- **«Червонцы»** - «Я должен быть для всех хорошим»
- **«Трудоголики»** - «Работа превыше всего!»

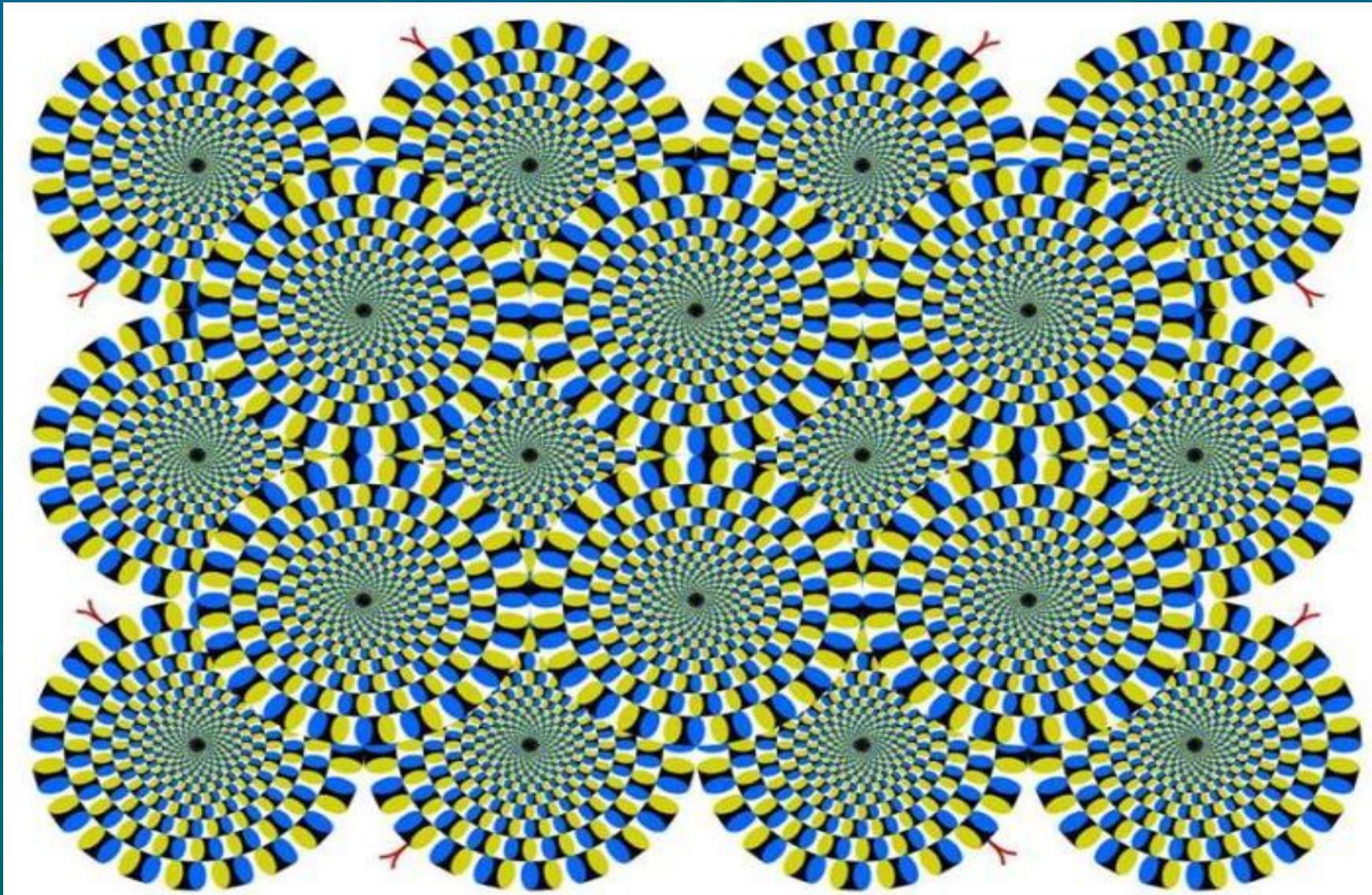
Заповеди здорового учителя

- Соблюдайте режим дня, **высыпайтесь!**
- Ешьте больше **овощей и фруктов!**
- Больше **двигайтесь, не имейте** вредных привычек!
- Постоянно **развивайте свои способности!**
- Не гасите в себе гнев, дайте ему вырваться наружу!
- Не допускайте **нервных перегрузок!**
- Гоните прочь **уныние и хандру!** Лечите себя **радостью, новыми впечатлениями!**
- Желайте себе и окружающим только **добра!**

- **Жестко разграничивайте работу и личную жизнь.**



Крутится или нет?



Если крутится, то ...

