

«Здоровый учитель – здоровые дети»

Профессиональное здоровье учителя

Удовенко Светлана Олеговна,
учитель начальных классов,
МБОУ Кулундинская СОШ №1

Цель:

- раскрыть зависимость между сохранением здоровья учителя и здоровьем ученика и успешностью реализации образовательных программ ФГОС.

Задачи:

- обобщить основные факторы заболеваний педагога;
- дать рекомендации по предупреждению СЭВ и сохранению здоровья учителя;
- познакомить со слагаемыми портрета современного педагога.

Профессиональное здоровье учителя

- это состояние организма, при котором он способен сохранять и активизировать эмоциональные, когнитивные, мотивационные, рефлексивные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности работника во всех условиях и на всех этапах протекания профессиональной деятельности.

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

Заболевания

- сердечно-сосудистые
- желудочно –кишечные
- нарушение опорно-двигательного аппарата
- болезни крови
- нарушение функции щитовидной железы

Профессиональные заболевания

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

Анкетирование

- 89% учителей не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю
- 85% не ложатся спать в одно и то же время
- 68% спят менее 7-8 часов в сутки
- 81% принимают лекарства без назначения врача
- 33% не уделяют внимания своему здоровью
- лишь 12% уделяют целенаправленное внимание своему здоровью.

Факторы,

влияющие на здоровье учителей:

- повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;
- отсутствие эмоциональной разрядки;
- большое количество контактов во время рабочего дня;
- отсутствие средств на отдых и неумение отдыхать;
- 85% учителей идут на прием к врачу тогда, когда на работу идти не могут.

Синдром эмоционального выгорания -

состояние физического утомления и разочарования, истощения и износа, которое происходит в результате сильно завышенных требований к собственным ресурсам и силам.

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

Советы ПСИХОЛОГОВ:

- смотреть на вещи оптимистично;
- находить время, чтобы побыть с собой;
- не позволять окружающим требовать от вас слишком много;
- не стараться делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно;
- не оказывать слишком большое давление на своих учеников;
- стараться реже говорить: «Я этого не могу сделать»;
- использовать возможность выступить с речью.

Для сохранения здоровья учителя:

- нужна пятидневная рабочая неделя;
- комната эмоциональной разгрузки;
- отсутствие конфликтов;
- необходимо взаимопонимание;
- здоровье педагога зависит от обратной связи на уроке;
- не надо бояться показывать свои слабости;
- информация должна быть эмоциональной;
- нужен эмоциональный всплеск (запуск);
- не позволяйте сокращать дистанцию.

Слагаемые современного портрета учителя

- статус
- улыбка
- голос

Дыхательная гимнастика

- Александра Стрельникова
- Константин Бутейко
- Лео Кофлер
- Юрий Буланов

Учитель не имеет права
беспечно относиться к
своему здоровью: он –
пример для подражания.

Спасибо за внимание.