

# 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.

# Постоянные 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
- утрата 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!»*

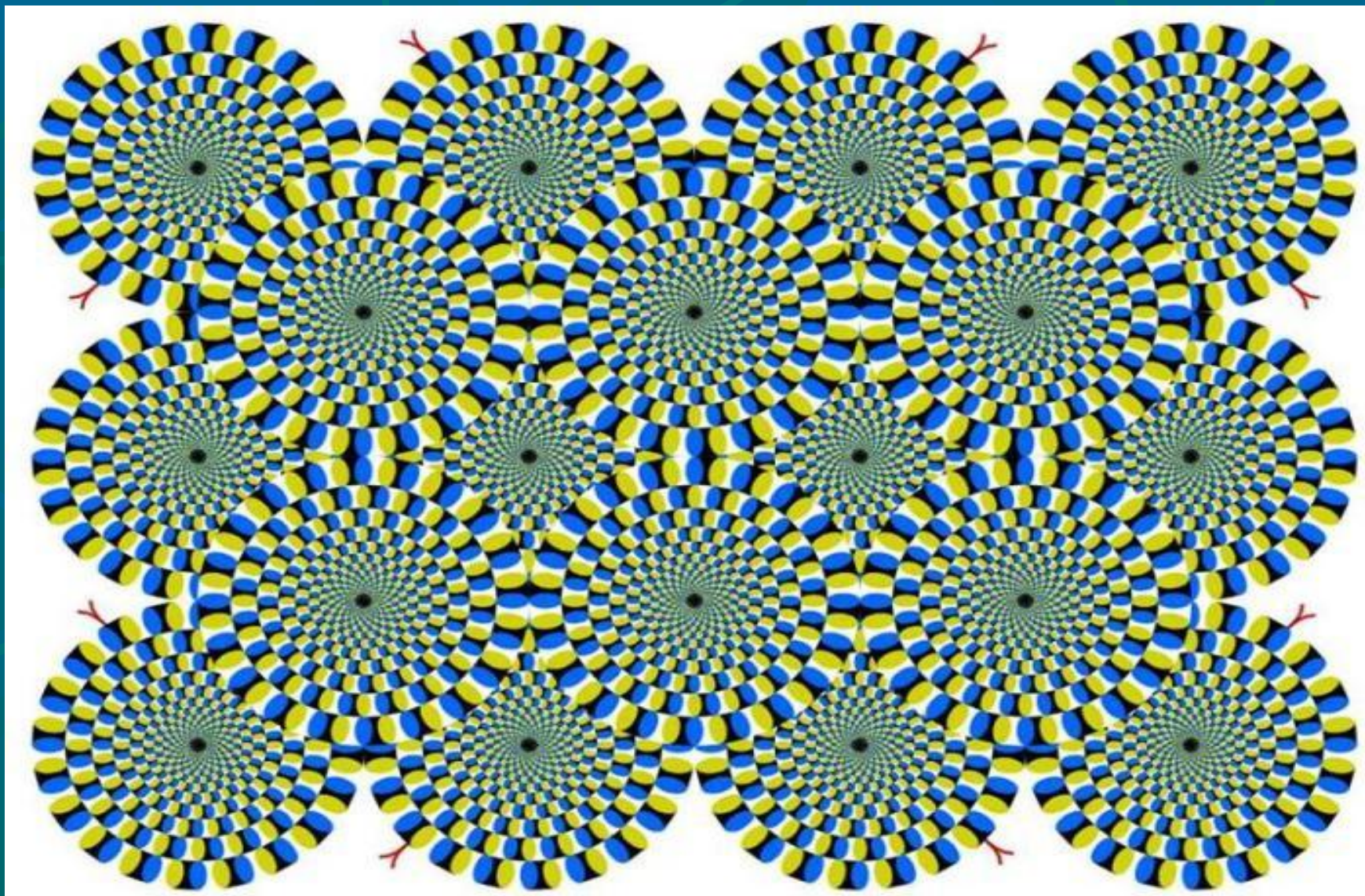
# Заповеди здорового учителя

- 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 ...

