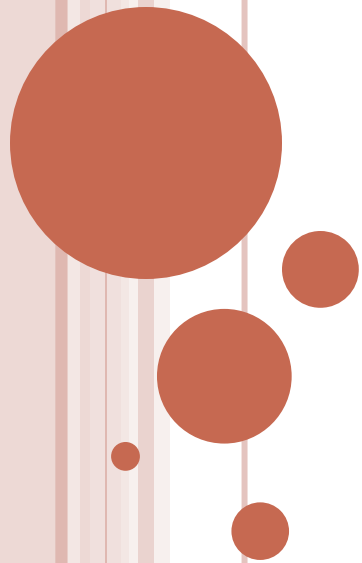


СОХРАНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

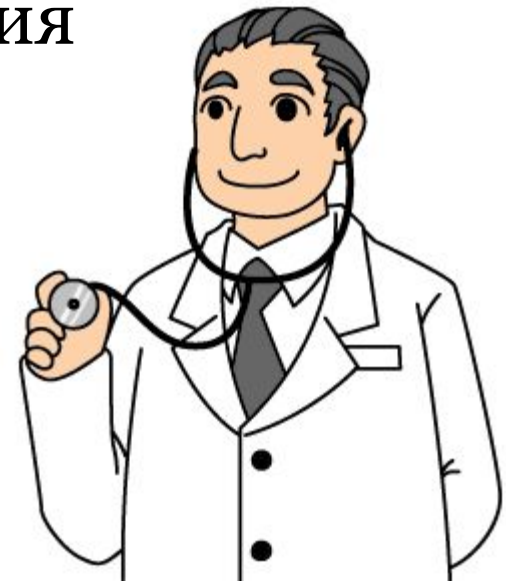


- Профессия педагога ставит человека в сложные условия, образуемые комплексом социальных, профессиональных и организационных факторов, подвергает воздействию повышенных психических нагрузок.



РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕДАГОГОВ

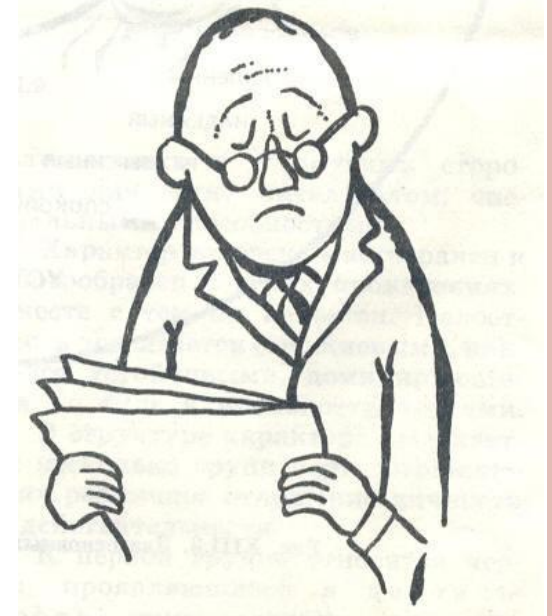
- Сердечно-сосудистые заболевания
- ЛОР (лечения патологий уха, горла, носа, а также патологий головы и шеи.)
- Зрение
- Желудочно-кишечные заболевания
- Опорно-двигательные заболевания
- Нервно-психические заболевания
- Другие
(гинекологические, кожные, диабет, онкология и др.)



Учителя в возрасте 31-40 лет остро ощущают неудовлетворённость, часто жалуются на усталость.

В возрасте 41-50 лет учителя остро воспринимают ежедневные издержки профессии, глубоко переживают разочарования от результатов, долго не могут от них отойти. Нарастает ощущение, что другие счастливее их.

У учителей старше 50 лет самая высокая тревожность.



ВЫГОРАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Это состояние физического утомления и разочарования, которое возникает у людей, занятых в альтруистических профессиональных областях.

Он сопровождается также эмоциями: истощением, деперсонализацией, работоспособности



ВЫГОРАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Риску выгорания подвержены:

- люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие;
- стремящиеся к неопределяемому успеху;
- не имеющие интересов помимо работы или имеющие их слишком мало;
- уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать эту работу



ВЫГОРАНИЕ ЛИЧНОСТИ

Основные причины выгорания находятся на работе.

- стресс, вызванный множеством требований
- беспокойная обстановка на работе, требующая устойчивого внимания и напряжения
- не всегда разумная организации труда
- невнимание к своему здоровью



Пути профилактики

- Помоги себе сам. Педагог, используя методы саморегуляции, релаксации может помочь себе избежать заболевания или ликвидировать его первые симптомы.
- Профессиональная помощь в профилактике и преодолении синдрома выгорания. Нагрузка ложится на плечи руководителей образовательных учреждений, психологов, методических служб.



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БАЛАНСА

- ❑ Ограничить степень "рабочей" заботы. Контролировать проявления своих эмоций.
- ❑ Сменить (на время) род деятельности. Например, перейти к физическому труду, покопаться в саду, огороде.
- ❑ Разнообразить спектр деятельности: как физической, так и умственной. Занятия спортом, чтение книг.
- ❑ Активная позиция. Устрой праздник. Напеки пирогов. Поешь.



НЕ СТОИТ ЗАБЫВАТЬ О...

- увеличение объема двигательной активности
- рациональная организация учебного процесса и изменение нормирования, учебной нагрузки школьников и учителей
- включение в образовательный процесс систематической информации (практической и теоретической) о здоровье человека
- повышение роли психологической помощи педагогам и учащимся в обучении
- организация работы с педагогами и специалистами, направленной на повышение уровня их знаний и умений в области здоровья.



"Мы не можем быть большим, чем мы есть, но то, что мы есть, намного больше, чем мы думаем".

(с) Гари Чернисс

