

**Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть
всегда.**

Конфуций

Здоровье учителя и возможности саморегуляции

конфликты

```
graph TD; A[конфликты] --- B[производственные]; A --- C[межличностные]; A --- D[внутриличностные]; D --- E[ведут к выгоранию]
```

производственные
е

межличностные
е

внутриличностные
е

ведут к
выгоранию

Признаки внутриличностных конфликтов:

- Физическое истощение
- Эмоциональное истощение
- Деперсонализация
- Редукция профессиональных достижений

Синдром профессионального
выгорания –

совокупность стойких
симптомов, проявляющихся в
негативных эмоциональных
переживаниях и установках
относительно своей профессии
и субъектов делового общения
(коллеги и дети)

Факторы, способствующие эмоциональному выгоранию:

- окружающая среда
- ритм работы
- взаимоотношения
- жизнь в мегаполисе
- вовлеченность в карьерную гонку
- экстремальные условия
- личные качества

Проблема:

Низкая престижность здоровья
учителя, резко заниженное
осознание учителями его
ценности

**Профессиональное
здоровье педагога –**
совокупность физических,
психических и личностных качеств,
позволяющих оптимальным образом
осуществлять профессиональную
деятельность и сохранять
профессиональное долголетие

Основные заболевания учителей:



Образ школьной жизни учителя:

- Отсутствие правильного режима дня
- Отсутствие достаточной физической активности
- Психоэмоциональные перегрузки
- Перегрузки речевого аппарата
- Нагрузки на одни и те же центры коры головного мозга, неравномерность кровоснабжения мозга
- Использование авторитарного стиля руководства
- Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы

Приемы саморегуляции:

- отношение к юмору
- расширение горизонтов
- лучшее понимание других людей
- более активная передача полномочий
- быть, чувствовать, радоваться

Средства профилактики профессионального выгорания:

- **лечебно-оздоровительные упражнения**
- **физическое здоровье**
- **психоэмоциональное равновесие**
- **творчество, арт-терапия**

- Красный

- Синий

- Желтый

- Зеленый

- Фиолетовый

- Серый

- Коричневый

- Черный

**Здоровье так же
заразительно,
как и болезнь**

Р. Роллан