Профессиональное здоровье учителя

«Здоровый учитель – здоровые дети»

(Абакумова М.В., учитель русского языка и литературы МБОУ СОШ №9)

Здоровье учащихся находится в тесной связи со здоровьем педагога

У нездорового учителя

- ниже качество работы,
- ученики хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются.
- учителям удается компенсировать это самоотверженностью, душевностью, высоким профессионализмом.
- являясь примером для учеников, учитель формирует у них такое же отношение к своему здоровью.
- безграмотность учителя в этих вопросах, пренебрежение к физическому и психологическому состоянию не компенсируется призывами заботиться о здоровье и даже проведением уроков здоровья.

- Современные учителя как профессиональная группа находятся на I- м месте по нервно-психическим расстройствам.
- Педагог находится под гнетом двойного стресса - социального и профессионального. Отсюда: излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции - формируется консерватизм, неприятие новой педагогики.
- Необходимо преодолеть сегодняшний низкий уровень самоотношения, самоуважения, самопринятия, повысить профессиональное самосознание учителя, осознание себя личностью, способной проектировать свое будущее

Факторы, влияющие на здоровье учителей:

- большое нервно-психическое напряжение;
- гиподинамия;
- повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;
- отсутствие эмоциональной разрядки;
- принудительный характер общения;
- большое количество контактов во время рабочего дня;
- усталость - это нарушение кровоснабжения, гибель нервных клеток;
- неумение отдыхать (смена одной работы на другую - это не отдых). Отдыхать нужно не с учителями. Нужно выбросить информацию о труде. Сменить лица.
- 85% учителей идут на прием к врачу тогда, когда на работу идти не могут.

Синдром профессионального выгорания

- Функциональный возраст учителей на 7-8 лет больше (учитель быстрее стареет).
- При достижении определенного уровня напряжения организм начинает защищать себя.
- 35-45 лет - критический возраст педагога, наступает синдром эмоционального выгорания и психологического расстройства.

Оценка риска формирования синдрома профессионального «выгорания»:

(варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать»)

1. Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
2. Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
3. Вы живете один?
4. У вас нет никакого хобби?
5. Когда вы поступили на эту работу, она вам очень нравилась?
6. Вы никогда не думали о перемене специальности?
7. Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
8. В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценка полученного результата:

начислите себе по **2 балла** за каждый ответ **«да»**
и по **1 баллу** за ответ **«трудно сказать».**

Если в сумме набрали **более 10 баллов**, то у вас достаточно **высок риск в ближайшие годы начать «выгорать».**

Путь к здоровью у каждого свой. Образ жизни должен быть:

- возрастным,
- энергетически обеспеченным, укрепляющим, ритмичным,
- аскетичным (подавление чувственных желаний),
- эстетичным (фигура, одежда, лицо),
- нравственным и волевым.

- Питание
- Отдых
- Режим дня
- Отказ от вредных привычек
- Сон

Советы зарубежных психологов:

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично
- Стремитесь побороть страх
- Найдите время, чтобы побыть с собой
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много
- Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей
- Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»
- Используйте возможность выступить с речью
- Следите за фигурой
- Маленькие радости в ваших руках

Предупреждение профессиональной деформации и «выгорания»

- иногда достаточно самопомощи, изучения соответствующей литературы, поддержки близких и грамотных людей;
- проверить себя по тестам, регулярно проходить психологический тренинг (личностный или профессиональный), иметь возможность проконсультироваться у опытного психолога.

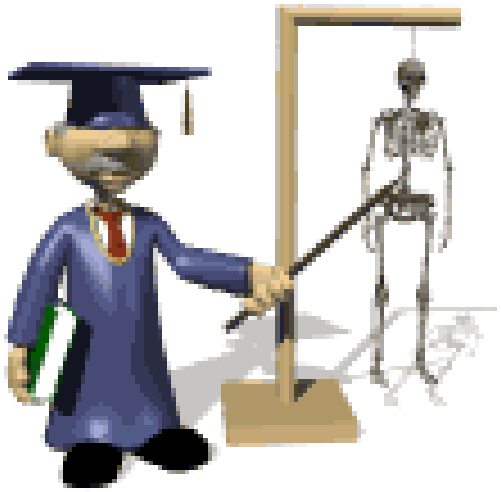
Для сохранения здоровья учителя:

- нужна пятидневная рабочая неделя, так как за один день восстановиться невозможно;
- в школе нужна комната эмоциональной разгрузки;
- конфликтов между учителем и учеником быть не должно;
- учителя нужно беречь;
- учитель зарабатывает для здоровья;
- каждый день взвешиваться;
- если учитель не понимает себя, он не может чувствовать ребенка;
- здоровье педагога зависит от обратной связи на уроке;
- сделайте из школы не место, где вы заряжаетесь;
- не надо бояться показывать свои слабости.

Для сохранения здоровья учителя:

человек помнит только то, что он пережил, почувствовал, то, что было окрашено эмоциями (положительными или отрицательными), поэтому

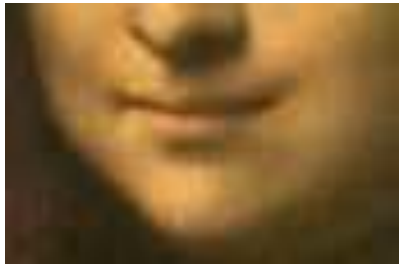
- информация должна быть эмоциональной;
- в начале урока нужен эмоциональный всплеск (запуск);
- внешний вид – главное;
- на уроке вы богиня, не позволяйте сокращать дистанцию;
- не навреди другому учителю.



Учитель - напряжение

- Нам стоит уменьшить свое долженствование.
- Нас долго воспитывали словом должен. Профессия учителя многократно усиливает наше обязан.
- А если заменить его на **я выбираю?** Выбирают любимый труд, возможность видеть сияющие глаза детей, заработать на жизнь.
- *Понаблюдайте за собой. Как часто на работе напряжены спина, шея. Посмотрите, как часто нахмурены брови, озабочены лица коллег.*

Улыбка



- Она поднимает настроение, располагает к нам окружающих, позволяет выглядеть молодо и мило.
- Научившись поддерживать позитивное настроение на работе и дома, вы будете способствовать своему оздоровлению. Когда вы почувствуете внутреннюю гармонию, в вас проснется какая-то тайна.
- Никогда не думайте о плохом, помните, что мысль материальна. Наденьте на руку резинку, и при появлении плохой мысли, оттяните ее и ударьте себя - плохая мысль уйдет сразу.

Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью: он – пример для подражания и несет ответственность за последствия своего опыта.

Школа – единственный институт, через который проходит все население нашей страны.

Школа имеет уникальную возможность и должна формировать здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса

Будьте здоровы!

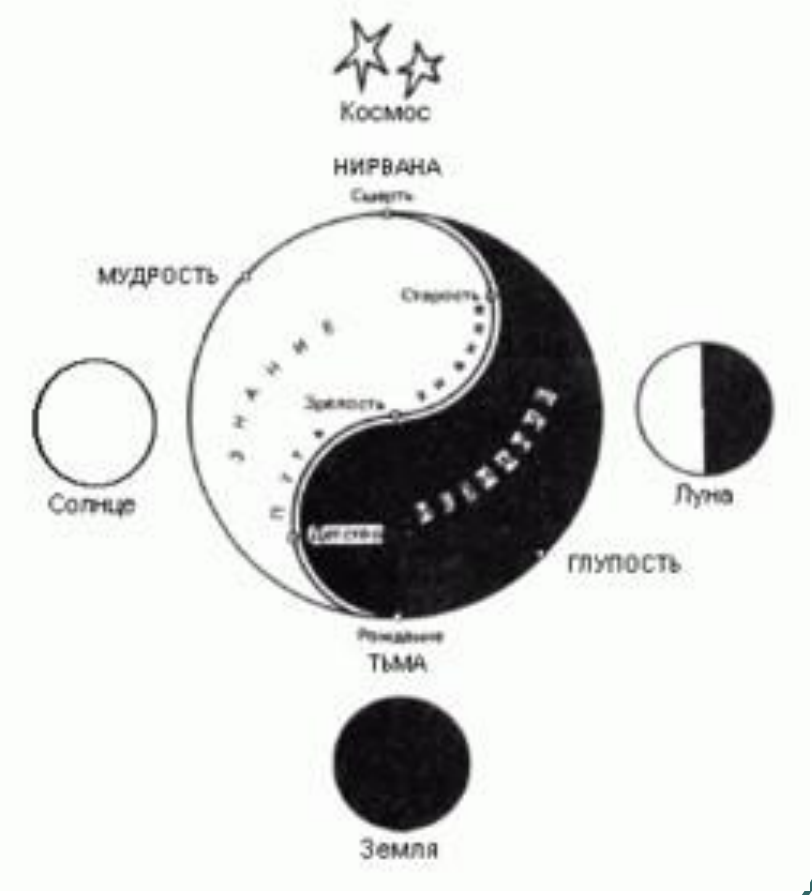
Не умирайте, пока живы.

Поверьте, беды все уйдут.

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый.

Будьте здоровы и научитесь

чувствовать себя

и управлять собой!