

*Профессиональное здоровье
учителя*

**«Здоровый учитель –
здоровые дети»**

Здоровье учащихся находится в тесной связи со здоровьем педагога



У нездорового учителя

- ниже качество работы,
- ученики хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются.

Не всем учителям удастся 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 самооотношения, 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;
- отсутствие средств на отдых и 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 вас отсасывают, а 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 должествование. 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.

• Мы - это уже не мы, мы полностью вошли в роль учителя.

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.

Голос как его сохранить?

- меньше нервничайте
- разговаривайте на полтора тона ниже, чем обычно
- не срывайтесь на крик даже в критических ситуациях
- устраивайте для своего голоса «щадящие» дни

Что предпринять, если голос сел?

не пейте горячее

воспользуйтесь прохладными напитками, содержащими солевые растворы и йод

эффективны ингаляции на минеральной воде с добавлением какого-нибудь масла

введите в рацион мед и прополис

Экстренная помощь голосовым связкам

С закрытым ртом сделайте несколько мышечных усилий, при которых вы ощутите неприятное напряжение подчелюстных мышц, корня языка, глотки и гортани. Продолжительность упражнения—5-10 сек.

Можно сосать мятную пастилку.

Бросьте в стакан горячей воды таблетку валидола и подышите парами в течение 1 мин.

Профилактика

Применяйте витамины («Компливит», «Супрадин», «Геримакс», «Центрум»), витамины с аминокислотами — «Амиатон», «Авиатон», инъекции витаминов В1, В6, В12, АТФ, экстракта алоэ;

Выполняйте дыхательные упражнения.

Помните!

свободный, открытый голос благоприятно действует на физическое здоровье, внешний вид, социальную уверенность, искусство общения.

Гимнастика дыхания

1. Стоя, шея вытянута, голова приподнята, таз слегка выдвинут вперед, грудь «колесом». Представьте себе, что держите под мышками большие мячи. Сохраняйте такое положение 2-3 мин. Дышите ровно, при вдохе старайтесь увеличить объем вдыхаемого воздуха.
2. Из положения стоя наклонитесь, стараясь достать руками пол, при этом максимально выдыхая воздух. Задержитесь в этом состоянии несколько секунд. Постепенно распрямляясь, медленно сделайте вдох через нос, руки в стороны (параллельно полу). Поднимайте руки вверх, соединяя ладони вместе. Задержите дыхание. Медленно выдыхайте воздух через рот, наклонитесь вперед, руки свободно «свисают». Максимально расслабьтесь.
3. Исходное положение — сидя на полу, на стуле. «Сверните тело в клубок», максимально сгруппируйтесь. Задержите дыхание. Затем с усилием сделайте вдох. Задержите дыхание на 2 сек. Затем выдохните и распрямитесь, быстро и энергично. Низким голосом скажите: «Ух!». Повторите упражнение 6-8 раз.
4. Стоя, ноги на ширине плеч, ладони за головой. Наклонитесь в сторону (потяните локоть к полу). Вдохните и задержите дыхание, почувствуйте натяжение мышц туловища. Выдохните, возвращаясь в исходное положение. Повторите упражнение 10-20 раз.

Гимнастика дыхания

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, ладони соединены. Вдохните и задержите дыхание, наклонитесь вперёд, максимально потянувшись руками назад, при этом делайте медленный выдох. Выпрямитесь, повторите упражнение 10-20 раз.
6. Произнесите серию слогов «ли, ти, ни, ки, ги». Почувствуйте, как ваш язык «выпускает звуки» из все более дальних отсеков рта и горла. Попробуйте пропеть эти звуки тихо, затем громче. Произнесите «а-и-ай-су-ю». Повторите упражнение 8-10 раз.
7. Упражнение - пение с закрытым ртом: напевайте «mmm» - губы сжаты, язык «на донышке» рта, нёбо вибрирует; напевайте «nnn» - язык касается твердой передней части нёба; пропойте в нос «ngngng» - задняя часть языка поднимается к мягкой задней части нёба, колебания отдаются в гортань и шею. Прodelайте каждое из этих упражнений 8-10 раз.
8. Упражнения для языка, если он устал («еле ворочается»). Чтобы снять это состояние: а) произнесите гласные звуки, которым предшествует согласная «ло», «ла», «лэи»; повторите то же самое, но поднесите руку ко рту на расстояние 7 см, а при начальном «л» каждого слога коснитесь руки языком. Повторите упражнение 8-10 раз.

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 счастливых.
Будьте здоровы и научитесь
чувствовать себя и управлять
собой!

