

***ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА.
ПРОФИЛАКТИКА
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ.***

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

Конфуций.

Ваганова Л. Б. - учитель
начальных классов

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ:

- ***Здоровье 100% = 10% медицина + 20% ответственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни.***

Специфика работы педагога:

- ✓ *во-первых, педагогическая профессия – профессия здоровье -разрушающая;*
- ✓ *во-вторых, мы наблюдаем, кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику.*

Статистика

- **54%** педагогов имеют нарушения массы тела
- **70%** нарушения опорно-двигательного аппарата
- нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:
 - после 10-ти лет работы более **35%** педагогов;
 - после 15-ти лет стажа – **40%**;
 - после 20-ти лет - более **50 %** педагогов.

Заболевания:

- сердечно-сосудистые;
- желудочно-кишечные;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- болезни крови;
- нарушение функции щитовидной железы.

Причинами заболеваний являются:

- *отсутствие стабильного режима труда и отдыха;*
- *снижение двигательной активности;*
- *эмоциональная перенапряженность;*
- *большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;*
- *отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;*
- *использование авторитарного стиля руководства.*

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

Здоровье начинается с попыток осознания своего места в жизни.

Каждый педагог, несмотря на возраст, должен когда-то ответить на четыре очень важных для него вопроса:

- Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?*
- Зачем я родился? Что я должен совершить?*
- Зачем мне быть здоровым?*
- Быть здоровым - это мой долг перед обществом или мое личное дело?*

Мировоззренческие причины разрушения здоровья педагога:

- *неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;*
- *неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;*
- *неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от своей работы... и тем самым сохранить свое здоровье;*

Мировоззренческие причины разрушения здоровья педагога:

- *неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории;*
- *неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;*
- *незнание того, что каждый из нас нужен на своем месте, Нужен не директору или министру, а людям, стране, планете, истории, вечности!*

Психические причины разрушения здоровья педагога :

- *неумение противостоять стрессам;*
- *отсутствие навыка управления своими эмоциями;*
- *частое превышение своих психических возможностей;*
- *неумение вырастить в себе и освоить эмоции радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;*
- *неспособность смеяться над жизненными неудачами.*

Для сохранения и поддержки здоровья педагога необходимо применять:

лечебно-оздоровительные упражнения:

- *упражнения для позвоночника*
- *упражнения для осанки*
- *упражнения для шейного отдела позвоночника*

следить за своим физическим здоровьем:

- *полноценное питание*
- *достаточный сон*
- *соблюдение правил личной гигиены*
- *режим труда и отдыха*
- *занятия спортом*

соблюдать психоэмоциональное равновесие:

- *позитивное мышление*
- *оптимизм*
- *управление эмоциями*
- *доброжелательное отношение к людям*
- *любовь к себе*

А сами учителя:

- *86% не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю;*
- *87% не ложатся спать в одно и то же время;*
- *62% спят менее 7-8 часов в сутки;*
- *78% принимают лекарства без назначения врача;*
- *45,7% стараются, но не получается;*
- *32% не уделяют внимания своему здоровью,*
- *лишь 13% уделяют целенаправленное внимание своему здоровью.*

Наши рекомендации:

- *Начинайте каждый день с чувством радости.*
- *Поддерживайте это состояние в течение дня.*
- *Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.*
- *Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.*
- *Относитесь к людям так, как вы хотели бы чтобы люди относились к вам.*
- *Питайтесь регулярно и разнообразно.*
- *Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.*

- - *Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.*
- - *Не переедайте на ночь.*
- - *Спите не менее 8-ми часов в сутки.*
- - *Занимайтесь физическими упражнениями.*
- - *Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.*
- - *Любите свою душу и тело.*
- - *Старайтесь окружить их комфортом.*

Источники:

- *Онишина В.В. Курс лекций «Здоровьесберегающие технологии в процессе обучения школьников». - М.: ПАО, 2006;*
- *Лободин В.Т., Лавреченова Г.В. Лободина С. В. «Как сохранить здоровье педагога».*
- *Биология в школе - М.: Школа-Пресс, № 4, 2008.*
- *Интернет-ресурсы:*
*[http](http://lib.sportedu.ru) [http](http://lib.sportedu.ru): <http://lib.sportedu.ru>.
<http://www.history.ru>.*