

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА

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

Проблема здоровья педагога заслуживает большого внимания, так как от состояния здоровья педагога зависит успешность учебно-воспитательного процесса.

Статистические данные показывают, что ежегодно возрастают заболевания нервной системы, сердечно - сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечной системы.

По показателям 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.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония). К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:

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

При этом и сами педагоги:

- 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 медицинских показаний;
- лишь 13 % уделяют целенаправленное внимание своему здоровью;
- 45,7% стараются, но не получается;
- 32 % не уделяют внимания своему здоровью.

Профессионализм современного педагога в значительной степени определяется способностью достигать высокого образовательного результата при условии сохранения и укрепления своего здоровья. Поддержание физической, психологической, социальной и нравственной комфортности личности на оптимальном уровне в процессе образования доступно педагогам, обладающим высокой степенью культуры, знаниями, навыками и умениями по сохранению, укреплению и формированию здоровья.

В связи с неблагоприятными тенденциями в общем состоянии здоровья населения, актуальной является тема поиска новых подходов в повышении качества здоровьеориентированного образования педагогов.

Программа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) предусматривает решение вопросов по укреплению здоровья в двух основных направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования самовоспитания.

Одним из требований государственных образовательных стандартов к уровню подготовки педагогических кадров является осознание будущим специалистом ценностного значения здоровья.

Реализация концепции здорового образа жизни должна опираться на действующую систему социально-экономических мероприятий и эстетическую атмосферу, формирующую соответствующие поведенческие правила у людей.

Здоровье, в сущности, должно стать первой потребностью человека. Но пути и способы удовлетворения этой потребности носят сложный, специфический, персонифицированный, противоречивый характер и не всегда приводят к необходимому и желательному результату.

Поэтому важную роль, в первую очередь, играет воспитание у каждого члена общества отношения к здоровью как главной человеческой ценности, а также изучение основных принципов и факторов здорового образа жизни, разработка методологии внедрения их в практику и освоения людьми.

В достижении этой цели обозначено два пути:

- воспитание человека в составе коллектива с помощью различных форм и методов общественного обучения (педагогическая валеология от греческого «сотвори себя сам»);
- самовоспитание личности.

Плодотворное сочетание этих двух путей направлено на оптимальное постижение здорового образа жизни.

Здоровьеориентированное образование таким образом представляет собой процесс формирования навыков и конструктивных способов разрешения трудных жизненных ситуаций как необходимое условие сохранения и укрепления здоровья.

В ходе получения валеологического образования педагог должен обрести такой объём систематизированных знаний, умений и навыков, который позволит ему освоить современные здоровьесберегающие и

здоровьеформирующие технологии в качестве инструмента для самопознания, самокоррекции и самосовершенствования.

Валеологическая культура, как результат валеологического образования, должна быть присуща каждому человеку, но для педагога она является особенно значимой и необходимой, так он является одним из интегральных показателей, определяющих культурный уровень общества.

Валеологическое просвещение педагога, расширение профессионального кругозора, создание положительного эмоционального настроения – все это дает возможность обеспечить успешную деятельность, повысить работоспособность и снизить утомляемость педагога.

Приоритетное развитие ценностных ориентаций, прежде всего осознания значимости собственного здоровья, как ни с чем несравнимого качества, формирование системы осознанных установок на значимость здоровья, здорового образа жизни, стремление к успеху, высокому результату как важнейшему позитивному личностному фактору роста и благополучной будущей жизнедеятельности должно гарантировать сохранение и укрепление личного здоровья. В качестве главного результата должна рассматриваться способность педагога нести персональную ответственность, как за свое благополучие, так и за благополучие воспитанников.

Согласно современным представлениям, болезнь возникает в результате недостаточности адаптационных механизмов, их истощения и срывов. Известно, что если в трудовом процессе часто наблюдаются такие факторы, как чрезмерная мотивация труда, гиподинамия, повышенная эмоциональность, умственное напряжение, и зачастую, перенапряжение, то реакция со стороны важнейших систем жизнеобеспечения, которые отличаются высокой реактивностью и играют первостепенную роль в адаптационных перестройках функционального состояния организма, немедленно приобретает стрессовый характер. Все перечисленные факторы имеют место в деятельности педагогов. И их влияние может приводить к пограничным состояниям между болезнью и здоровьем. По сути, сам педагогический процесс в том виде, который существует в образовательных учреждениях является здоровьезатратным.

Выявление факторов риска (к которым можно отнести нервно-психическое перенапряжение, недостаточно подвижный образ жизни, стрессы, конфликты, нерациональное питание) и создание благоприятных условий для реализации принципов социальной программы здорового образа жизни на рабочих местах (витаминоизация, комната психологической разгрузки, штатный психолог, ежегодная диспансеризация, вакцинация, организация рационального питания) должны способствовать повышению уровня здоровья в трудовых педагогических коллективах.

Не надейся на Бога
И не верь чудесам,

Есть одна лишь подмога:
Помоги себе сам.

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

Общие 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.
- Спице 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.

Двадцать первый век провозглашен международными организациями веком образования, и валеологическое образование должно найти достойное место в структуре общего образования современного педагога.