

Самарская областная организация профсоюза работников
народного образования и науки РФ

Кировская районная организация профсоюза работников
народного образования и науки РФ



Как сохранить здоровье педагога



Самара, 2022



Не читайте лежа, не склоняйтесь низко во время чтения, письма, рисования (расстояние от предмета до глаз должно составлять не менее 30 см.).

- ✓ Чередуйте работу на близком расстоянии с отдыхом для глаз.
- ✓ Обязательно следите за хорошей освещенностью рабочего места.



ЖИВОТ

- ✓ Напрягаем живот. На вдохе живот втяните, почувствуйте напряжение, на выдохе расслабьте. Повторите 5-6 раз.

- ✓ Сидя в кресле, упритесь руками в сиденье. Выпрямите спину, согните колени под прямым углом к полу и подтягивайте ноги вверх, к животу. Повторите 20 раз.

ЯЗЫК

- ✓ Напрягаем язык. На вдохе упритесь в верхнее небо, на выдохе язык опустите, расслабьте.

Не забывайте делать перерывы в работе

- встаньте из-за стола, потянитесь, разомнитесь
- пройдите по зданию в быстром темпе
- поднимитесь по лестнице
- улыбнитесь коллегам
- и можно снова начинать работать!

Вывод: профсоюзный актив должен способствовать мотивации педагогических работников для осознанного отношения к своему здоровью. По возможности проводить заседания профсоюзных кружков с тематикой, касающейся здоровью. Организовать физкультурные минутки, или занятия физической направленности, способствующие укреплению здоровья. Обеспечить морально-психологический климат в коллективе, для лучшей реализации своих педагогических способностей и получению качественных показателей, которые будут влиять на умение справляться со стрессом и профессиональным выгоранием.

«Здоровый педагог — успешный педагог!»



Как сохранить здоровье педагога.

Актуальность.

Здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности образовательного учреждения в целом. Проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой.

Установлено, что профессиональная деятельность педагога является одним из наиболее напряженных (в психологическом плане) видов социальной деятельности: труд учителя входит в группу профессий с большим числом стресс-факторов. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

Важно учитывать, что педагог в первую очередь отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает (на практике) эту среду благоприятной для обучения воспитанников. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

Профессиональное здоровье учителя – способность организма сохранять и активизировать защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности во всех условиях осуществления профессиональной деятельности.

Мы все желаем быть здоровыми, так почему же немногие из нас могут похвастаться своим здоровьем? Давайте попробуем, разобраться из каких факторов оно складывается.

Первое – дыхание. Когда вы целыми днями сидите в непроветриваемом помещении, не делаете никаких упражнений, ваши мышцы груди и диафрагма слабеют.



Из-за этого вы не можете дышать правильно, а этот процесс важен для здоровья и исцеления.

Второе – вода. Мозг человека на 85 % состоит из воды и отличается повышенной чувствительностью к обезвоживанию. Причина страданий чаще всего – незнание того, что вы просто хотите пить...

Третье – питание. «Пусть наша еда будет нашим лекарством, и нашим лекарством будет еда». Гиппократ.

Четвертое – отдых и сон. А всегда ли мы правильно расходует время, отведенное для этого фактора?

Посмотрите на свой примерный распорядок дня и вы поймете, что для отдыха у вас совсем мало времени. Проанализируем, сколько времени составляет рабочий день педагога?

Педагогическая деятельность занимает в среднем 7,5 часов; подготовка к урокам – 3,2 час, организация дополнительных мероприятий – минимум 1,5 часа. Итого: рабочий день учителя может длиться более 12 часов. На активный отдых у него остается примерно 2 часа и на сон – 6 или в лучшем случае 8 час.

Согласитесь, что здесь есть над чем задуматься.

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. “Будьте здоровы!” - говорят люди друг другу.

“ Желаем вам самого главного - здоровья”, - говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства (зачем все это больному человеку?).

Как вообще сохранить свое здоровье? Как это сделать в условиях образовательного учреждения? Как вообще поправить и сохранить свое здоровье? Никто, кроме нас самих не решит этих проблем.

К тому же педагоги часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: “Я устала после работы”. Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает.



Сделайте ногам небольшой массаж - легкими поглаживаниями, начав со ступни и свода стопы, поднимайтесь по икрам к колену, затем несколько круговых движений над коленом и по бедрам к паху.

✓ Напрягаем голени. На вдохе упритесь пятками в пол, почувствуйте напряжение голеней, на выдохе опустите стопы, расслабьте голени передней части. Повторите еще раз.

✓ Напрягаем икры ног. На вдохе поставьте ноги на цыпочки, упритесь пальцами в пол, на выдохе опустите на пол, и расслабьте икры ног. Повторите.

ЛОПАТКИ, ПЛЕЧИ, РУКИ



✓ Напрягаем мышцы лопаток. На вдохе сведите лопатки, напрягите, на выдохе - расслабьте. Повторите 2-3 раза.

✓ Напрягаем мышцы плеча. На вдохе поднимите плечи вверх, на выдохе опустите, расслабьтесь. Повторите 5 раз.

✓ Боремся с усталостью рук. Расслабьте руки и встряхните их, а для укрепления мышц рук отожмитесь от стола или стены.

ГЛАЗА



✓ Взгляд направляйте вверх, вниз, влево, вправо.

✓ Вращайте глазными яблоками по ходу часовой стрелки, против часовой стрелки.

✓ Скосите глаза в левый нижний угол, затем по прямой переведите взгляд вверх. Аналогично в противоположном направлении.

✓ Сведите глаза к носу. Для этого к переносице поставьте палец и посмотрите на него. Повторяйте упражнения 6 раз.

✓ Крепко зажмурьте глаза на 3-5 секунд, затем откройте на 3-5 секунд. Повторите 6-8 раз.

✓ Быстро моргайте в течение 1-2 минут.

✓ Закройте глаза и помассируйте веки круговыми движениями подушечками пальцев в течение 1 минуты.

✓ Через каждые 30 минут чтения, работы за компьютером делайте 10-15 минутные перерывы для отдыха и несложных упражнений.



Сидя на стуле, плечи опустите вниз, подбородок держите прямо, представьте, что за макушку Вашей головы, кто-то невидимый тянет Вас строго вверх.

✓ Слегка запрокиньте голову назад и оставайтесь в этой позе в течение 1 минуты. Это хорошо снимет усталость с напряженных мышц спины.

✓ Прогибая поясницу, разотрите ее тыльной стороной кисти одной или обеих рук. Это движение можно выполнять, когда ощущается сильное нарастание утомления в пояснице.



✓ Чтобы размять позвонки, необходимо хорошо потянуться, подняв сцепленные руки вверх.

ШЕЯ

✓ Напрягаем мышцы шеи. На вдохе поверните голову вправо, на выдохе - прямо. На вдохе поверните голову влево, на выдохе - прямо.

✓ Расслабляем боковые мышцы шеи. На вдохе отведите голову назад, натяните передние мышцы шеи, на выдохе - голову прямо. На вдохе наклоните голову вперед, на выдохе - голову прямо. Движения должны быть плавными.



✓ Делайте круговые плавные движения головы в медленном темпе, стараясь не слишком запрокидывать голову назад.

НОГИ

✓ В положении сидя "побегайте" ногами по полу.

✓ Одну-две минуты постучите пятками по полу. Смысл этого упражнения в том, что вы разгоняете кровь и лимфу.

✓ Потренируйте пальцы ног: попробуйте брать ими с пола мелкие предметы (носки и колготки этому не помеха).

✓ Покатайте подошвой стопы какой-нибудь цилиндрический предмет, например, толстый карандаш.

✓ "Походите" в положении сидя на внешней стороне стопы, на внутренней, на пятках и на носках.



Но давайте задумаемся, раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Ситуация летит под гору. Надо что-то делать уже сегодня!

Здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательного и образовательного процесса и успеха деятельности образовательной организации в целом.

Здоровье педагога – важный ресурс успешности педагогической деятельности.

Цель: Способствовать формированию у педагогов умение и желание заботиться о своём здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.

Обучение педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья.

Улучшить физическое и эмоциональное состояние педагогов.

При подборке материала, мы опирались на следующие принципы:

1. Здоровье - это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках!

2. Физическое и психическое здоровье неразделимы! Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.

3. Психологический комфорт, улыбка - факторы хорошего настроения.

Основные причины заболеваний педагога:

Две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.



А вызван он может быть неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жёстким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных ситуаций.

Причина вторая: Мировоззрение! Оно – главная причина жизненной устойчивости.

Для одного человека мир, несмотря ни на что, полон радости, для другого - печали и огорчений. Один отдаётся эмоции радости, другой - раздражению и унынию.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

Неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста.

Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни.

1. Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.

2. Неумение найти своё место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы....и тем самым сохранить своё здоровье.

3. Неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории и своей и планетарной, возможно, все мы есть главная причина всего происходящего на Земле.

4. Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нём.

5. Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своём месте.



Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

✚ Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.

✚ Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

✚ Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.

✚ Очевидными являются те общие основания, которые позволяют сделать педагогический процесс обучения более комфортным и благоприятным. Это: целенаправленное профессиональное влияние каждого участника на формирование комфортной образовательной среды, на гуманизацию отношений самих участников образовательного процесса; адресная помощь ребенку в решении актуальных задач обучения и развития, активное предупреждение возникновения острых, деструктивных проблем развития ребенка в процессе обучения; эффективное применение адекватных методов и технологий работы в условиях стресса; повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов, психологов, управленцев, родителей, а также самих детей, включая овладение ими технологиями индивидуальной и групповой работы в условиях стресса.

Крепкого вам здоровья на рабочем месте

А знаете ли Вы, что даже сидя на рабочем месте, можно, выделив всего несколько минут в день, укрепить свое физическое здоровье, выполняя простые упражнения?

СПИНА



Не прекращая работы, не снимая рук со стола или не меняя их положения, медленно прогнитесь в пояснице, расправьте спину. Это движение полезно выполнять неоднократно в течение рабочего дня, но в каждом случае только 1-2 раза.



Сказать себе: «То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».

Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.

✚ Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар».

✚ Разрядить эмоции – выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

✚ Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20–30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3–5 й этаж).

✚ Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут.

✚ Другой способ – «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется.

✚ Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие приемы:

✚ Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом.

✚ Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».

✚ Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

✚ Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них.

✚ Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки.



Психические причины:

1. Неумение противостоять стрессам

2. Отсутствие навыка управления своими эмоциями

3. Частое превышение своих возможностей.

4. Неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще.

Проблемы педагога – это проблемы всего современного общества. Надо признать, что инновации в образовательной системе касаются в основном ребенка. А педагог остается наедине со своими проблемами и растущим объемом отчетной документации. Попытки поднять статус педагогической профессии, уровень жизни самих педагогов остаются на декларативном уровне. А людям, посвятившим свою судьбу воспитанию детей, нужна реальная помощь.

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоничным развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека».

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

Рекомендации по сохранению здоровья педагогов и советы по предупреждению профессионального «выгорания»

Конечно, советы, которые мы дадим – не новы, но именно соблюдая предлагаемые простые правила, вы сможете сохранить свое здоровье. В первую очередь нужно подобрать комплекс упражнений для позвоночника и для осанки.

Обязательно следите за своим физическим здоровьем – соблюдайте

режим питания и следите, чтобы рацион был разнообразным и обеспечивал все потребности организма. Очень важным является и полноценный сон – для того, чтобы хорошо работать, нужно хорошо отдыхать.

Очень важным компонентом здоровья педагога является соблюдение психоэмоционального равновесия. Его компонентами являются – оптимизм, позитивное мышление, доброжелательное отношение к окружающим, любовь к себе.

Согласитесь, выполнять все эти рекомендации очень просто. При этом результат вы заметите практически сразу. И всегда помните о том, что **здоровье педагога – ваше здоровье – это величайшая ценность!**

Пути преодоления стресса в условиях педагогической деятельности

✚ Стресс – это не напряжение, а перенапряжение регуляторных систем организма. Это в первую очередь снижение контроля над собой и ситуацией. В стрессовой ситуации важную роль играют навыки волевой психофизиологической саморегуляции человека, которые позволяют добиваться оптимального состояния для управления резервными возможностями организма.

Можно выделить следующие способы ситуативной саморегуляции:

✚ Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо для работы настроения: «Сегодня я совершенно спокоен» и т. д.

✚ Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, пантомимике, соматике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоты дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?».

В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.

Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание).



Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3–5 раз. Таким образом, снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние.

✚ Использование образов концентрации и визуализации – сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях).

✚ Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.

✚ Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т. д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.

✚ Отвлечение – постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию. Если в стрессовой ситуации не удалось справиться с эмоциями, то для эффективного преодоления отрицательных последствий стресса и стабилизации эмоционального состояния используем приемы эмоциональной саморегуляции после действия стрессовых факторов: Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

✚ Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

✚ Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

✚ Применить способ успокоения по принципу «зелен виноград».