

БЕРЕЖЁМ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ

(для педагогов)

Здоровье педагога как профессиональная ценность и залог успешного образовательного процесса. В связи с изменениями в социуме, экономике, культуре и других сферах жизни общества вопрос профессионального здоровья является актуальным не только для теории и практики здравоохранения, а также и для педагогической науки. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие индивидуального здоровья определяют, как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Существует еще одно определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога – комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессиональнообразовательной среды».

Рассмотрим основные составляющие индивидуального здоровья с позиции педагогической деятельности.

Физическое благополучие – отсутствие патологических изменений в организме при наличии способностей и возможностей человека к хорошей адаптации к изменяющимся условиям среды. Педагог выполняет очень важную профессионально-социальную функцию, поскольку является носителем информации и примером поведения (это относится и к здоровью). Состояние организма, определяемое показателями здоровья, характеризует степень утомляемости, работоспособности, что напрямую свидетельствует о качестве профессиональной деятельности педагога.

Согласно многочисленным исследованиям, направленных на изучение физического здоровья педагогов, самую значительную роль играют заболевания органов зрения, сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата. Как известно, любое заболевание проще предупредить, чем излечить.

Какими же факторами риска обладают следующие органы-мишени с точки зрения профессиональной деятельности педагога?

Органы зрения

К факторам, которые влияют на органы зрения относят:

- Нарушение освещения при зрительных нагрузках.
- Длительная работа с источниками информации (работа на компьютере, проверка домашних и контрольных заданий учащихся, заполнение учетноотчетной документации, чтение учебно-методической литературы) без надлежащего режима отдыха.
- Работа, требующая высокой степени сосредоточения; в частности, это актуально для педагогов по химии, физики, биологии (работа с микроскопом, изучение процессов, протекающих в пробирках; сборка каких-либо деталей или микросхем).

Учитывая вышеперечисленные факторы, которые отрицательно сказываются на функционировании органов зрения, можно предложить ряд рекомендаций по снижению риска возникновения заболеваний органов зрения:

- работать необходимо при достаточном освещении;
- расстояние между глазом и рабочим местом должно быть равно «вытянутой руке»;
- не читать в транспорте;
- периодически выполнять зрительную гимнастику;
- нормировать режим работы и отдыха органов зрения.

Органы сердечно-сосудистой системы

Значительное влияние оказывают следующие факторы:

- Нарушение стабильного режима сна и питания, труда и отдыха.
- Высокая степень нервно-психического напряжения.
- Недостаточная программа профилактики заболеваний.

Названные факторы неизбежны при профессиональной деятельности педагога, однако соблюдая ряд рекомендаций можно с высокой долей вероятности снизить риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы:

- стараться ложиться спать и просыпаться в одно и то же время (время, проводимое во сне должно быть не менее 6–8 часов);
- употреблять меньше легкоусвояемой пищи (полуфабрикаты, хлебобулочные изделия, кондитерские изделия);
- увеличить количество продуктов, обогащенных витаминами и минералами;
- снизить нервно-психическую нагрузку;
- следить за цифрами артериального давления (в норме оно должно быть 110/130/60-90).

Органы опорно-двигательного аппарата

Учитывая профессиональную деятельность педагога, можно выделить ряд факторов, которые неблагоприятно влияют на функционирование опорно-двигательного аппарата негативное влияние оказывают:

- Сидячий образ жизни (чаще всего в неудобном положении).
- Сниженная двигательная активность.
- Длительное пребывание в вертикальном положении.

Для снижения воздействия этих факторов можно порекомендовать:

- выполнять утреннюю гимнастику и вечернюю прогулку на свежем воздухе;
- увеличить двигательную активность (частично заменить общественный транспорт пешими прогулками);
- посещать бассейн;
- во время вертикального положения стараться не стоять на одном месте, а передвигаться;
- не находиться длительное время в сидячем положении.

Рассмотрев физическую составляющую здоровья, перейдем ко второй, не менее важной составляющей – психическому благополучию.

Психическое благополучие – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях. Психологическое благополучие определяется не существующими условиями и жизненной ситуацией, а прежде всего восприятием собственной жизни, внутренней позицией в профессиональной деятельности, отношением к собственным возможностям, ощущением своей востребованности, оценкой реализованности своих возможностей.

Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами. Это:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и обучающихся;
- авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами;
- неудовлетворение потребности в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержки.

Профессионально-личностные деформации и синдром выгорания являются двумя наиболее значимыми факторами неблагоприятного психического здоровья, что напрямую может сказаться на качестве профессиональной деятельности педагога и здоровье учащихся.

Деформации у педагогов чаще всего встречаются в двух формах:

1) **Общепедагогические** (характерны для всех лиц, которые занимаются педагогической деятельностью).

2) **Типологические** (индивидуальны для каждой личности и формируются под влиянием индивидуальных особенностей личности и факторов педагогической деятельности).

С целью избегания профессионально-личностной деформации психологи рекомендуют использовать политику «равноправия между взрослым и ребенком». Внедрение данной политики будет способствовать укреплению психического здоровья педагога. Суть таких отношений заключается в следующем:

– уважение и отсутствие насилия;

– у обучающихся должна быть возможность в осознании собственных интересов;

– должны быть соблюдены и признаны права «обеих сторон обеими сторонами».

Как было сказано выше, второй формой неблагоприятного психического здоровья педагога является педагогическое выгорание.

Педагогическое (эмоциональное) выгорание определяют, как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Выгорание проходит три стадии:

На первой стадии наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов.

Вторая стадия характеризуется снижением интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями).

На третьей стадии происходит полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Педагог с синдромом эмоционального выгорания обуславливает развитие личностных характеристик и учебной успешности обучающегося таким образом, что ученики, обучающиеся у учителей среднего и высокого уровней выгорания, характеризуются большей тревожностью, более низкими показателями самоотношения, школьной мотивации и успеваемости по сравнению со школьниками, обучающимися у педагогов низкого уровня выгорания.

Что же необходимо делать, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания?

Своевременная профилактика выгорания включает в себя три фактора:

1) **Организация деятельности:** возможность профессионального роста, налаживание поддерживающих социальных и других положительных моментов, повышающих мотивацию; создание благоприятных условий в процессе рабочего дня.

2) **Улучшение психологического климата в коллективе:** создание психологического комфорта в профессиональной группе, создание коллектива, существующего как единое целое, как группы людей, поддерживающих друг друга.

3) **Работа над индивидуальными особенностями:** развитие у педагогов креативности, снижение влияния негативных профессиональных и личностных факторов, способствующих профессиональному выгоранию, снятие у сотрудников стрессовых состояний, возникающих у сотрудников в связи с напряженной деятельностью.

Для укрепления психического здоровья зарубежные психологи рекомендуют:

- стараться смотреть на вещи оптимистично;
- стремиться побороть страх;
- обязательно находить время, чтобы побыть наедине с собой;
- не позволять окружающим требовать от вас слишком многого;
- не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно;
- не оказывать слишком большое давление на своих детей;
- стараться реже говорить: «Я не могу это сделать»;
- использовать возможность публичных выступлений;
- следить за физическим состоянием.

Третья составляющая здоровья, на которую также следует обратить внимание – это социальное благополучие.

Социальное благополучие – это умение человека достигать созидательных результатов в окружении его социальной сферы. Основами социального благополучия можно считать такие элементы, как уровень жизни, обусловленный показателями среднедушевого дохода и прожиточного минимума, а также понятия качества жизни, устанавливаемые понятиями о состоянии здоровья и санитарного благополучия населения, вероятностью получения обязательной медицинской помощи и обеспечение социальной защищенности.

Социальное благополучие имеет внешний аспект и внешние проявления и внутренний (латентный) аспект и внутренние (латентные) проявления, т. е. оно всегда ощущается человеком как некое внутреннее состояние и одновременно проявляется внешне через поведение, в том числе, через профессиональную деятельность (в данном случае отношение к обучающимся).

К внешним проявлениям относятся:

- принятие норм поведения в коллективе и обществе;
- ощущение поддержки семьи и наличие референтной группы;
- адекватный набор социальных ролей и соответствие ролевым ожиданиям;
- высокий статус в социальной группе.

К внутренним проявлениям относятся:

- соотнесенность личностной системы ценностей с общественной (интериоризация);
- сформированная социальная и профессиональная идентичность;
- сформированная личностная идентичность и принятие всех социальных ролей;
- удовлетворенность статусом.

Проанализировав результаты некоторых исследований можно сделать следующие выводы относительно социального благополучия педагогов:

– Большая часть педагогического сообщества отмечает, что престиж педагога падает, в особенности в городских образовательных учреждениях.

– Педагоги относят себя в большинстве случаев к среднему классу, при этом самооценка городских педагогов несколько ниже, чем сельских.

– Проблема социального благополучия педагога заслуживает особого внимания, поскольку позволяет рассмотреть проблему в широком социальном контексте.

В заключение хочется отметить, что культура здоровья педагога – это интегративное образование личности, представленное совокупностью аксиологического, технологического и личностно-творческого компонентов, характеризующееся высоким уровнем овладения валеологическими знаниями и умениями, сформированным ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, развитой способностью к

рефлексии своей жизнедеятельности и выраженной направленностью профессионально-педагогической деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Оценка сформированности культуры здоровья у педагога может осуществляться по следующим критериям:

- ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни (собственному и обучающихся);

- технологическая готовность педагога к ведению здорового образа жизни и осуществлению профессионально-ориентированной деятельности, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся;

- активность педагога в деятельности по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья и здоровья детей.

Здоровье – это понятие многостороннее и как было сказано выше, огромное множество факторов оказывают влияние на его показатели, в большинстве случаев, зависящие от самого педагога. От здоровья педагога зависит здоровье подрастающего поколения и успешность образовательного процесса. Педагог является примером для своих обучающихся, и, безусловно, должен демонстрировать правильное отношение прежде всего к своему здоровью, ведь от этого зависит и жизненная энергия, и успешность профессиональной деятельности. Сохранению и восстановлению здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения. Доброжелательная обстановка, товарищеские отношения между педагогом и обучающимися, и доброе отношение к детям - необходимые условия хорошего здоровья. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного и продуктивного образовательного процесса.

Подготовила: педагог-психолог Нестерова Е.А.