

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2»

Выступление на педагогическом совете на тему:

«Здоровье учителя»

Подготовила: учитель
химии Жукунова И.А.

Г. Донской, 2018 г.

ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ. Как его сохранить?

Три человека сопровождают каждого из нас по жизни: ВРАЧ, УЧИТЕЛЬ и СВЯЩЕННИК.

Издревле люди этих профессий исповедали заповедь: «Светя другим, сгораю сам!»

Как живётся людям этих профессий в современном мире? Каково их здоровье?

А каково здоровье учителя?

В каких условиях приходится работать учителю?

Возьмём, к примеру, учителя средней школы. Какие профессиональные вредности у этой категории работников?

1. Повышенные физические нагрузки

Ненормированный рабочий день, складывающийся из часов преподавания предмета, подготовки к уроку, часов самообразования. А ещё общественные нагрузки, обязательные в школе...

Да и какой учитель работает на одну ставку?...

2. Напряжение зрения (Проверка многочисленных работ учащихся).

3. Эмоциональные перегрузки (Их много, разных, присутствующих в каждой школе).

4. Шум (Интересно его замерить в децибелах на перемене в школе...).

5. **Инфекционная агрессия:** В детских коллективах всегда идёт перекрёстное инфицирование, и микробные агенты более агрессивны.

6. Сегодня уже во многих школах появились компьютеры, следовательно, к напряжению зрения прибавляется отрицательное **воздействие электромагнитных волн.**

Статистика говорит об актуальности выбранной темы: в месяц по вопросу ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ происходит более 2000 обращений.

Какие наиболее частые **заболевания характерны для учителя?**

- Сердечно - сосудистая патология:

Вегетососудистая дистония, Ишемическая болезнь сердца, Гипертоническая болезнь, Варикозное расширение вен нижних конечностей и др.

- Проблемы желудочно - кишечного тракта: хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей и т.д.

- Снижение зрения, с развитием различных заболеваний глаз.

- Заболевания дыхательных путей: от частых простудных заболеваний, хронических бронхитов, до хронического гипотрофического фарингита, хронического ларингита, тонзиллита...

Что такое эмоциональное выгорание?

СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Выгорание - это своеобразный уход, если хотите, психологическая размолвка человека с работой в ответ на продолжительный стресс или на разочарование. Этот термин ввел американский психолог К. Фреденбергер в 1974 году при оценке работы специалистов, которые вынуждены взаимодействовать с большим количеством людей.

По словам психолога Буриша, «тот, кто выгорает, когда-то должен был загореться». Эмоциональному выгоранию подвержены люди, очень включенные в свою работу, отдающие ей эмоции, знания, время.

Этот профессиональный «запал» не приводит к негативному состоянию, если собственный вклад соответствует ожидаемому результату, моральному и материальному вознаграждению. В случае несоответствия вложенных усилий и полученных результатов могут возникнуть первые симптомы эмоционального выгорания.

В исследовании Р.А. Макаревича установлено, что большая часть рабочего дня (66,2%) учителей протекает в напряженной обстановке. Так как педагоги часто испытывают состояние стресса, то они в значительной степени подвержены развитию синдрома эмоционального выгорания.

Известно большое количество объективных и субъективных факторов, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение, а следовательно, и способствующие возникновению синдрома эмоционального выгорания.

Обобщение результатов исследований разных авторов позволяет выделить три группы факторов риска синдрома выгорания:

личностные, ситуативные и профессиональные требования.

Факторы риска

Синдром эмоционального выгорания может развиваться как у учителей с большим стажем работы, так и у молодых педагогов, только начинающих свою профессиональную деятельность. Высокий уровень проявления этого состояния у учителей с большим стажем обусловлен длительным воздействием профессиональных стрессов, а у молодых учителей - вхождением в новую профессиональную сферу.

Как и любое психическое явление, состояние эмоционального выгорания для самого человека не может идти только под каким-то определенным знаком - минус или плюс.

Да, это состояние защищает человека от эмоционального и физического перенапряжения за счет отключения эмоционального реагирования на внешние психотравмирующие воздействия.

Однако подобная экономия сказывается на эффективности выполнения профессиональных обязанностей и отношениях с другими людьми. Человек, у которого в профессиональной деятельности развились симптомы психического выгорания, не только разрушает собственную личность и здоровье, но может причинить вред тем людям, которые обращаются к нему за помощью.

эмоциональное выгорание можно сравнить с инфекционным заболеванием. В коллективе происходит «эмоциональное заражение». Если в организации есть выгорающий работник, то его негативность довольно быстро передается другим работникам

Признаки проявления СИНРОМА

Развивается это состояние по стадиям, словно шагает по ступеням.

Стадия эмоционального истощения. Первая стадия связана с возникновением негативных переживаний, чувства эмоционального опустошения: «ничего я не хочу», «все одно и то же, ничего интересного», «как я ото всего устала, надоело все» и т.п. Эмоциональные перегрузки приводят к попытке самосохранения через отстраненность.

Стадия деперсонализации. Эта стадия связана с возникновением бесчувственного, а иногда и циничного отношения к людям, в частности, к ученикам: «им ничего не надо, а мне больше их надо?», «неблагодарные, столько сил на них трачу, и все без толку», «ученики сейчас глупые, но хитрые» и т.д. Возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутреннем сдерживаемом раздражении, которое со временем вырывается наружу в виде вспышек раздражения или конфликтных ситуаций. Возникает формальность в отношениях учитель - ученик: «Я не воспитатель, не нянька, а учитель, дам информацию - кто хочет и может, тот поймет, а нет, так нет». Часто жертвой негативного отношения становится ни в чем не повинный человек.

Редукция личностных достижений. По мере развития синдрома проявляется снижение чувства собственной компетентности в своей работе, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане, снижение профессиональной мотивации, перекладывание ответственности на других. Появляется чувство собственной несостоятельности, безразличие к работе: «ничего не получается», «эта профессия - не моя, а что мое?.., не знаю...», «быстрее бы день в школе прошел», «какой смысл в моей работе - не знаю, они и без физики будут больше нас зарабатывать, а мы просто дураки». Это уже проявление третьей стадии эмоционального выгорания, которая может привести человека к обесцениванию усилий и потере веры в смысл жизни. Можно сказать, что синдром эмоционального выгорания затрагивает все уровни человеческой организации, происходят изменения физического, эмоционального, интеллектуального состояний, а также изменение поведения человека.

1. Физические изменения: изменение веса, бессонница, плохое общее состояние здоровья.
2. Эмоциональные изменения: безразличие, усталость, ощущение беспомощности и безнадежности, раздражительность, неспособность сосредоточиться, чувство вины, истерики, преобладает чувство одиночества.
3. Поведенческие симптомы: во время работы появляется усталость и желание отдохнуть; безразличие к еде; малая физическая нагрузка; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; импульсивное эмоциональное поведение; формальное выполнение работы; падение интересам досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой.
4. Интеллектуальное состояние - падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, чем творческому подходу.

Профилактика синдрома

эмоционального выгорания

Обращаем внимание на три основных фактора: на улучшение условий труда (организационный уровень), на характер складывающихся взаимоотношений в коллективе (межличностный уровень), на личностные реакции и уровень своего здоровья (индивидуальный уровень).

Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, можно предотвратить возникновение СЭВ, или снизить его, если синдром уже проявляется:

- определение для себя краткосрочных и долгосрочных целей (достижение краткосрочных целей приносит очень важное для оптимального эмоционального состояния человека - состояние успеха);
- использование «тайм-аутов», что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, положительный настрой, самовнушение);
- профессиональное развитие и самосовершенствование (обмен профессиональной информацией, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива; для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);
- уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным);
- эмоционально-личностное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими/ вероятность выгорания значительно снижается, или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между

состоянием тела и разумом существует тесная связь);

- умение рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- возможность переключаться с одного вида деятельности на другой.

Большое значение для противостояния выгоранию и сохранения профессионального здоровья учителей имеют модели преодолевающего поведения.

Конструктивными следует считать поиск социальной поддержки и уверенные действия. Неконструктивные способы поведения - избегание, манипулятивные и агрессивные действия - сопряжены с высоким уровнем выгорания и профессиональной дезадаптацией учителей.

Важно помнить, что положительные эмоции менее устойчивы и более затратны в плане психологической энергии. Негативные эмоции подпитывают сами себя, и чем больше мы в них погружаемся, тем дольше они будут длиться и могут постепенно перейти в негативное мировосприятие.

Поэтому каждый человек может осознанно выбрать - будет ли он выгорать под напором внешних обстоятельств, иногда действительно очень неблагоприятных, или прилагать энергию для поиска новых ресурсов своей личности через нахождение новых смыслов, позитивных моментов и просто через переживание сиюминутных приятных ощущений.

Как помочь учителю сохранить здоровье?

*Соблюдение **режима труда и отдыха!** (Помнить о необходимости самовосстановления! После 50 минут работы на компьютере - делать 10-минутный перерыв.)

* Должна быть **ДОСТАТОЧНАЯ ОСВЕЩЁННОСТЬ рабочего места!**

***Стены** класса желательно **окрашивать в светло-зелёный цвет**, что улучшает зрительное восприятие.

^**Зрительная гимнастика** (ею можно заниматься в рабочее время!): на стекло окна наклеить красный квадратик 0,5х0,5см. В свободные минуты необходимо посмотреть на кончик носа, перевести взгляд на палец вытянутой руки, затем на квадратик (наклеенный на стекло) и посмотреть за окно на дальний предмет. Затем перевести взгляд в обратном направлении: на квадрат окна, палец вытянутой руки и кончик носа. Повторить упражнение 2-3 раза. Таким образом, снимается спазм зрительных мышц.

Функциональное питание.

Чтобы быть здоровым - необходимо рационально питаться.

Это понимали уже Древние учёные - Гиппократ, Авиценна.

Из русских пословиц мы можем выяснить, чем питались наши прародители:
ЩИ ДА КАША - ПИЩА НАША.

А что кушаем мы в течение дня?

Для здорового питания, кроме жиров и углеводов необходимо ещё получать достаточное количество белков, а также весь спектр витаминов минералов и аминокислот.

Тогда иммунитет будет хорошим и заболеваний будет меньше.

Полезны различные масла: ореховые (масло грецких орехов, фундука, кедровых орехов), кунжутное, масло тыквы, болгарского перца, томатное, льняное.

Необходимо включать в рацион питания овощи: различные капусты (цветную, брокколи, пекинскую), морковь, свеклу, болгарский перец, кабачки, баклажаны, тыкву.

Обязательны в питании лук и чеснок!

Всероссийским НИИ Питания (г. Москва) было проведено длительное научное исследование в нескольких регионах России(северном, южном, западном и восточном). На основании полученных данных сделаны выводы о повсеместном и круглогодичном гиповитаминозе «С».

***Соблюдение водного режима.** 2 литра чистой воды в сутки, для выведения промежуточных продуктов распада.

В сохранении здоровья учителя очень помогают **фитокорректоры Santegra.**

Профилактический приём таких продуктов, как Chlorophyll Forte GP, L. Acidophillus, Ginkgo Forte GP + Gotu Kola GP, Ultivit, Co Q10, Ess.-C-urity, Vision Forte, Shields Up TR , Fish Oil GP, Lecithin, Exclzyme EN **позволяют избежать многих проблем со здоровьем.**

ЗДОРОВЬЯ! УСПЕХА в Вашем благородном ТРУДЕ! РАДОСТИ! ЛЮБВИ! Активного ДОЛГОЛЕТИЯ!