Лекция по охране труда.

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

**Цель:** приобщить педагога к здоровому образу жизни, объяснить роль здоровья в жизни и деятельности педагога и развитии общества.

**Задачи:**

* изучить основные причины заболеваний педагога;
* выработать рекомендации по восстановлению здоровья педагога.

  **Проблема сохранения психологического здоровья педагога.
 Восстановление профессионального здоровья педагога.**

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

Еще в 19 веке немецкий ученый Артур Шопенгауэр говорил: “Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия…”

**Так что же такое здоровье?**

До 1940 г. под здоровьем подразумевалось отсутствие заболеваний. Здоровым считали человека, у которого нет признаков заболеваний.

Но в 80-е годы 20столетия ВОЗ дает такое определение: “ Здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия”

Таким образом, наше здоровье можно представить в виде **равностороннего** **треугольника:** сторонами, которого являются физическое и психическое здоровье, а в основании лежит социальное благополучие.

В последние годы, как в нашей стране, так и за рубежом, в сознании людей активно формируется качественно иное отношение к понятию “здоровье”.

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Учение провели многочисленные исследования и сделали вывод: от чего зависит наше с вами здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья:

**Здоровье 100%= 10%медицина+ 20%наследственность+ 20% окр. среда +50% образ жизни.**

Основная причина, побудившая взяться за данную тему – неблагополучное состояние здоровья современного педагога. Педагог в России, что бы ни говорили про него сегодня, всегда был и остается особенным, в чем-то иррациональным человеком, стремящимся, часто неосознанно, быть учителем жизни, для которого слово “долг” является ключевым.

Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане, Но есть в его деятельности своя специфика;

* 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.

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

**50% – образ жизни**. Эта та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека. Но для большинства педагогов образ жизни – это школа и профессиональные обязанности.

“Работа съедает”, это признают многие педагоги. Работу на дом сейчас приносят, пожалуй, только учителя и бизнесмены, но последние, в отличие от первых, имеют материальную возможность полноценно отдохнуть и восстановиться, чего не скажешь об учителях. Даже наш продолжительный летний отдых не способствует полноценному восстановлению сил: мы проводим его дома, на грядках, ремонтируя школьные кабинеты, на все остальное нужны средства и немалые…

Если еще раз вспомнить, что в основе нашего физического и психического здоровья лежит социальное благополучие, то становится ясной такая схема: физическое здоровье – психическое здоровье – профессиональное здоровье. Ведь именно профессия должна обеспечить нам необходимое для здоровья социальное благополучие.

Под профессиональным здоровьем мы понимаем способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности учителя.

Проблема профессионального здоровья учителя в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления **психолого-медико-социальной профилактики и восстановления здоровья педагога.**

**САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Профессию педагога можно отнести к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

1. ***сердечно-сосудистые;***
2. ***желудочно-кишечные***;
3. ***нарушения опорно-двигательного аппарата;***
4. ***болезни крови;***
5. ***нарушение функции щитовидной железы.***

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, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

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

Причинами заболеваний являются:

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

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА**

Здоровье начинается с попыток осознания своего места в жизни.

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

1. Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?
2. Зачем я родился? Что я должен совершить?
3. Зачем мне быть здоровым?
4. Быть здоровым – это мой долг перед обществом или мое личное дело?

Вопросов может быть и больше. Ясно лишь одно – только ответив на них, человек приобретает мотивацию к тому, чтобы быть здоровым.

Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Ответ ясен: все, о чем мы говорили, вызывается стрессом и психическим перенапряжением…

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

**Мировоззренческие причины:**

1. неумение принимать жизнь такой “как она есть”, без критики и протеста;
2. неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
3. 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;
4. неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории;
5. неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;
6. незнание того, что каждый из нас нужен на своем месте, Нужен не директору или министру, а людям, стране, планете, истории, вечности!

**Психические причины:**

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

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

– чтобы не болеть;
– чтобы принимать правильное решение. Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям.

Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем, создает конкретную болезнь или является профилактической против конкретной болезни.

Чтобы сделать из себя здорового человека, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.

Выделяют **здоровье разрушающие эмоции:**

**гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревожность, грусть, отчаяние…**

Бороться с негативными эмоциями надо с помощью специального тренинга.

**Упражнение. Замена одной эмоции на другую**

Возникшая эмоция “раскручивается” несколько секунд, а затем постепенно овладевает человеком. Представьте, что у Вас возникла нежелательная эмоция гнева. Вы сразу ее заметили и определили. И тут же, не давая ей “раскрутиться”, нужно “включить” другую эмоцию. Какую сочтете нужной (спокойствия, радости, великодушия, альтруизма…). Или ту “светлую” эмоцию, которая вызывается легче всего. Заменив одну эмоцию на другую, Вы не дали развиться в организме болезнетворному процессу.

Есть эмоции **здоровьесоздающие:**

**интерес, радость, нежность, удовлетворение, спокойствие, сочувствие, удивление, восторг, умиление, восхищение…**

Вот если бы создать такой эмоциональный климат на работе, чтобы все эти эмоции присутствовали у сотрудников. Какая бы это была бы работа, какая бы это была жизнь.

**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.

 **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.

 Презентация «Здоровье и мы».

 Источники: журналы «Классное руководство» 2011-2012гг.,

 «Педсовет» (2009-2012гг);

 «Родительские собрания» (2011-2013гг)

 2013 год