**Муниципальное общеобразовательное учреждение Красноселькупская средняя общеобразовательная школа «Радуга»**

2012г.

**Как сохранить здоровье педагога?**

**Педагогический проект**

**Ротенко И.В.**

**Содержание:**

1. Актуальность.
2. Проблема, цель и задачи проекта.
3. Этап подготовки к реализации проекта.
4. Этап практической реализации проекта (направления).
5. Ожидаемые результаты.
6. Оценка и дальнейшее развитие проекта.

**Содержание:**

1. Актуальность.
2. Проблема, цель и задачи проекта.
3. Этап подготовки к реализации проекта.
4. Этап практической реализации проекта (направления).
5. Ожидаемые результаты.
6. Оценка и дальнейшее развитие проекта.

**Актуальность.**

Здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности школы в целом.   
В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. В связи с переходом современной школы на личностно-ориентированные модели образования повышаются требования со стороны общества к личности преподавателя, его роли в учебном процессе.

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.  
В образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит педагог в класс, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.   
Важно учитывать в полной мере это обстоятельство, поскольку именно педагог в первую очередь отвечает за организацию комфортной образовательной среды, делает (на практике) эту среду благоприятной для обучения школьников. В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной задачей современной системы образования.

До последнего времени проблема здоровья педагогов, как отдельной категории лиц не рассматривалась, качество образования не ставилось в зависимость от уровня здоровья учителей. Вместе с тем ухудшение здоровья педагогов незамедлительно сказывается на уровне обучения в школе. Возникает потребность быть здоровым, чтобы работать лучше. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим учителем, обеспечивает ему долгую и активную педагогическую жизнь.

  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 расходуем время, отведенное для этого фактора?

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

  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.

Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного педагога. Недостаточная заработная плата многих педагогов не позволяет полноценно восстанавливать здоровье – приобретать дорогие вещи, выезжать летом на отдых в пансионаты или санатории. Перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться.

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

Ярко высветив **проблему**, я начала искать пути, способы, средства для ее решения, так как здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности школы в целом.   
Я попробовала разработать **проект деятельности** на тему «Как сохранить здоровье педагога».

Здоровье педагога – важный ресурс успешности педагогической деятельности, поскольку только учитель может воспитать ответственное отношение к личному здоровью окружающих людей у ребенка.

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

***Задачи:***

* *Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.*
* *Обучить педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья.*
* *Улучшить физическое и эмоциональное состояние педагогов.*
* *Формировать базу данных о состоянии здоровья, индивидуальных психо-физических особенностях и резервных возможностях организма членов педагогического коллектива.*
* *Разработать программу оздоровления педагогического коллектива.*

При создании проекта опиралась 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.

I этап — этап подготовки к реализации проекта.   
а) Выяснение причин заболеваний.   
Профессию педагога, к сожалению можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Обработав данные по заболеваемости педагогов нашего ОУ, мы обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания: сердечно-сосудистые заболевания (гипертонические проявления, вегетососудистая дистония, стенокардия и др.), остеохондроз, нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы, заболевания верхних дыхательных путей, патология зрения.

*О****сновные причины заболеваний педагога:***

Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных 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.*

В нашем учреждении проблема эмоционального выгорания, профессиональных деформаций, а по большому счету и сохранения психического здоровья педагогов обозначалась постепенно, поэтапно. Сначала это было недовольство повышением требований при прежних условиях труда. Затем все чаще стало проявляться недовольство педагогов друг другом: ведь каждый знает, как нужно работать, уверен, что именно он «тянет» на себе всю нагрузку, и считает своим долгом научить напарника работать «как надо». Экономическая нестабильность и недостойные зарплаты тоже сделали свое дело: появилась апатия, ощущение тщетности и ненужности своей работы, усталость и недовольство.

*Давайте задумаемся, разве только психологические причины разрушают здоровье педагога? Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнётся и скажет: « Спасибо, что так, могло быть и хуже, всё- таки везучий я человек». И никакого нарушения сердечного ритма, повышения артериального давления, разве что совсем немного.*

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

Что держит одного человека на плаву, даёт ему силу и радость жизни?

Мировоззрение! Оно - главная причина жизненной устойчивости.

***Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:***

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. *Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.*
4. *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.*
5. *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.*
6. *Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нём.*
7. *Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своём месте.*

***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.

б) Мотивирование педагогов:

С чего начинается здоровье? Что нужно для этого сделать?   
Мы мотивируем педагогов на то, чтоб быть здоровыми. Задавая нашим учителям вопрос: “С чего начинается здоровье?”, получила следующие ответы: «Здоровье начинается с утренней зарядки, с соблюдения диеты, с закаливающих процедур, с хорошего завтрака”. Это все так и не совсем так. Чтобы заниматься зарядкой и отказаться от копченой колбасы, нужен важный стимул.   
  
«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим 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».   
(американский медик Г. Сигериста)   
У меня сформировалось мнение о том, что здоровье начинается с попыток осознания своего места в жизни.

II этап - этап практической реализации проекта.   
Проблема профессионального здоровья учителя в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления медико-психолого-социальной профилактики и восстановления здоровья педагога.   
Я определила **приоритетные направления** в рамках реализации предлагаемого проекта под девизом: «Улыбайся, люби себя и будь здоровым!»:   
*1. Создание здорового психолого-педагогического пространства   
2. Сохранение, создание и поддержание, организация психоэмоционального и здорового, психологического, психолого - медико - личностного здоровья, климата, социальной поддержки педагогов педагогам.***Направления работы в рамках реализации проекта:   
*1. Психолого-педагогическое.***   
Особо важным в своей работе педагогов мы считаем положительное эмоциональное самочувствие. Оно зависит как от внешних, так и внутренних факторов. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становятся подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. В этом направлении работы ведущая роль отводится **педагогу-психологу**. Научить владеть эмоциями: так ли это легко?   
 - Предлагаю организовать **студию «УЛЫБКА».** Сегодня мы живём в суетном, усталом и беспокойном мире. И когда наш взгляд падает на улыбающееся добродушное лицо, на душе становится теплее. Улыбка и смех – показатель здоровья, стабильности успеха в личной жизни. Если вы чувствуете, что улыбок вам в жизни не хватает, попытайтесь изменить себя и посмотреть на окружающих с улыбкой. Постарайтесь сделать так, чтобы окружающим вас людям было приятно с вами общаться, смотрите на мир радостно, по-доброму. В этом нам помогут тренинговые занятия, которые будут проводиться 1 раз в 2 месяца, релаксация после трудового дня в специально оборудованном кабинете, вечера общения, сюрпризные моменты в день рождения.

- Рекомендую серию занятий **на тему: «Классная дама»**

Цель: помочь педагогам выглядеть всегда привлекательно.

Основные вопросы:

* как выглядеть привлекательно;
* магия камней и астрология;

Прогнозируемый результат: создание практического руководства по имиджу педагога; развитие культуры мышления, чувство юмора.

- Обратить внимание на режим работы в каникулярное время. Чрезмерная загруженность не дает возможности восстановить силы, мобилизовать себя на новую учебную четверть.

- Финансовое благополучие – один из факторов эмоционального благополучия педагога. Достойная зарплата на ставку, а не 30-40 часов нагрузки, которая ведет к перегрузке в педагогической деятельности, ухудшению состояния здоровья.

- По возможности поощрять педагогов за высокие результаты в педагогической деятельности оздоровительными путевками.

Роль удовлетворенности трудом в жизни человека чрезвычайно велика.

Руководство в наибольшей степени сказывается на отношениях и эмоциональном самочувствии (удовлетворенности) людей. Ведь при желании и соответствующих усилиях руководитель может создать в коллективе прекрасный психологический климат.

***2.Медицинское.***

Хотелось бы, чтобы медработники проводили для всех сотрудников и обучающихся консультации о рациональном питании, профилактике заболеваний, вакцинации, лечебный массаж, витаминизацию.  
Чтобы эта работа была более эффективной, т.е. имела положительные результаты, рекомендую также использовать следующие методы:

Аромотерапия - т.е. воздействие на организм аромомаслами, из различных растений. Проводится он под контролем медсестры и охватывает два направления: профилактика простудно-вирусных инфекций (кедровое масло), а так же для психологической разгрузки педагогов (масло лаванды). В настоящее время выделяются денежные средства на оздоровление только во время льготного отпуска, а необходимо, чтобы педагоги поддерживали свое здоровье ежегодно.

***3. Физкультурно-оздоровительное и социальное.***   
Следующее направление - укрепление физического здоровья тела. Основным критерием состояния физического здоровья является способность человека адаптироваться к окружающей среде. **Предлагаю организовать:**   
- Студию «ГРАЦИЯ», в которой любой желающий может позаниматься на тренажерах под руководством учителя физкультуры 2 раза в неделю в определенное время.

- Студию танца, где 2 раза в неделю будет проводиться танцевальные занятия, фитнес.

Танцетерапия является одним из методов коррекции эмоциональных состояний. Танцы приводят нервную систему в активное деятельное состояние и дают ощутимый заряд бодрости. Так что, танцуйте сами и смотрите на танцующих людей.

- Занятия лечебной физкультурой.

**Так же предлагаю организовать:**   
- 2-3 раза в год выезды на природу коллективом, походы с классом;  
- конкурс « Самый здоровый класс», который стал бы новой традицией школы. В течение года классы проходили бы этапы конкурса: 1 этап – (заочный в первом полугодии) создание «Паспорта здоровья класса» , 2 этап – (1 раз в год) СПАРТАНСКИЕ ИГРЫ, в которых будут принимать участия команды воспитанников школы и педагогов. Это новая, разработанная в России, гуманистически ориентированная модель игр, в которой гармонично сочетаются спорт, искусство и знания. Проведение спартанских игр очень удачно для данного проекта, ведь соревнование идет как в спорте, так и в знаниях и творчестве или же вместо них предлагаем проводить «Старты года: здоровый учитель – здоровый ученик».   
- 1 раз в месяц (можно даже определить определенную дату) проводить Единый день здоровья и хорошего настроения. В этот день не ставятся плохие отметки, создаются ситуации успеха для учащихся, проводятся различные мероприятия, посвященные ЗОЖ.

Уверена, что все эти направления, используемые в комплексе и системно, дадут ощутимые результаты. Все педагоги должны более бережно относиться к своему здоровью, нужно всеми силами стремиться поддерживать, укреплять и сохранять.

**Заключение.**   
Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:   
1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному   
опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.   
4. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.   
5. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.   
Согласно известной поговорке «хоть сто раз скажи слово халва, во рту слаще не станет», так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появятся у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками от капельки к капельке.   
Считаю, что данный проект поможет педагогам нашей школы найти ответ на вопрос «Как сохранить здоровье?»

**Ожидаемые результаты:**

* Отсутствие отрицательной и наличие положительной динамики по отдельным показателям психологического, социально-нравственного и физического здоровья педагогов.
* Повышение социально-психологической комфортности в педагогическом коллективе.
* Повышение профессиональной компетентности и улучшение квалификационного уровня педагогического коллектива по аспектам антистрессовой педагогики, технологий по сохранению и развитию здоровья участников образовательного процесса.
* Каждому педагогу совершенно необходимо и вполне реально построить свою индивидуальную программу профессионального самосохранения. Результатом и показателем ее эффективности будет физическое и профессиональное творческое долголетие.

***4. Оценка и дальнейшее развитие проекта.***

В будущем проект будет развиваться по направлению психодиагностики. Для учителей будут разработаны удобные анкеты, позволяющие определить актуальный уровень эмоционального выгорания. По направлению ЗОЖ наш проект будет дополняться новыми формами работы с педагогами: проведение тренингов, мастер-классов, семинаров и конференций.

Проект предназначен для любого типа школы. Результаты проекта могут быть использованы в деятельности других педагогов. Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: « Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет…»