

*«Здоровье учителя.
Возможности
самосовершенствования.
Неблагополучие здоровья
учителей и причины его
определяющие».*



Будьте добрыми, если захотите;

Будьте мудрыми, если сможете;

Но здоровыми вы должны быть всегда.

Конфуций.



Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.



Формула здоровья

◎ **Здоровье 100% = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни!**

**Физическое
Здоровье**

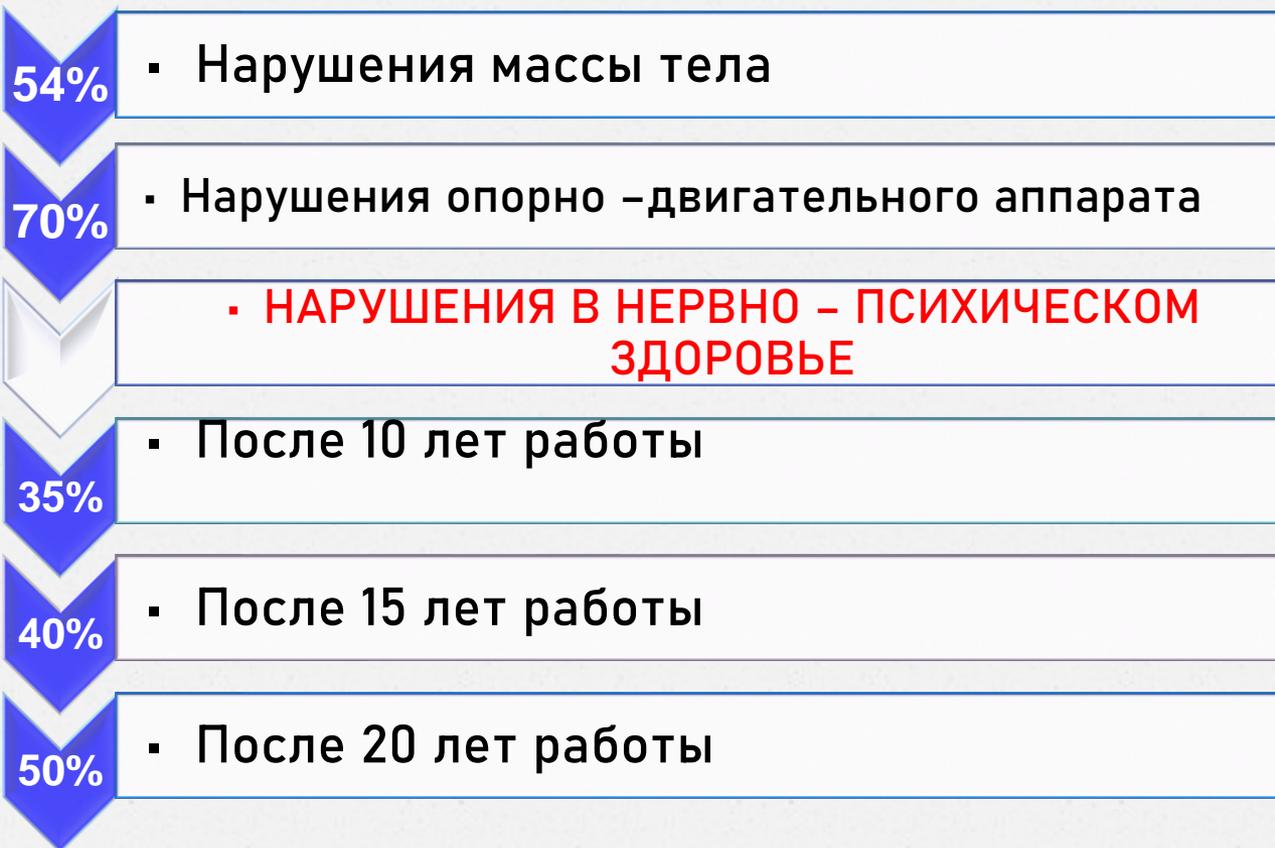


**Психическое
Здоровье**



**Профессиона
льное
здоровье**

Печальная статистика



САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

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

- o Миопатия (близорукость);
- o Ларингит;
- o Сердечно-сосудистые;
- o Желудочно-кишечные;
- o Гиподинамия;
- o Болезни крови;
- o Нарушение функции щитовидной железы;
- o Синдром хронической усталости;
- o Мигрень .

ПРИЧИНЫ:

- Отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- Снижение двигательной активности;
- Эмоциональная перенапряженность;
- Большая учебная нагрузка;
- Отсутствие системы психопрофилактических мероприятий,
- использование авторитарного стиля руководства.

Цель здоровьесберегающих технологий : здоровье школьников.

НО!

**Без заботы о здоровье учителя
эта цель трудно достижима.**



Симптомы эмоционального выгорания:

Усталость,
утомление,
истощение

психосомати
ческие
недомогани
я

негативное
отношение к детям,
родителям,
коллегам и к работе

упадническое
настроение и
связанные с
ним эмоции

скудность
репертуара
рабочих
действий

агрессивные
чувства

Чувство
вины,неудо
влетворенн
ость
работой

бессонн
ица

Три стадии синдрома эмоционального выгорания:



- **Первая стадия** - забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию). Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста или руководителя первая стадия может формироваться в течение трех-пяти лет.

- **На второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями) : «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (клиентов, больных, школьников) ; «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов; повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с вполоборота. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

- **Третья стадия** - собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет в обычных условиях.

Здоровье разрушающие ЭМОЦИИ:

• Гнев, ярость, уныние,
озабоченность, печаль,
страх, тревожность, грусть,
отчаяние...

Здоровьесоздающие ЭМОЦИИ:

○интерес, радость,
нежность,
удовлетворение,
спокойствие, сочувствие,
удивление, восторг,
умиление, восхищение...

Эмоциональный педагог = эффективный педагог.

- Умеет выражать свои чувства,
- Обладает навыками саморегуляции,
- Понимает себя и свое эмоциональное состояние,
- Понимает чувства и эмоции детей.



Педагоги:

- ◎ 86% не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю;
- ◎ 87% не ложатся спать в одно и то же время;
- ◎ 62% спят менее 7-8 часов в сутки;
- ◎ 78% принимают лекарства без назначения врача;
- ◎ 32% не уделяют внимания своему здоровью,
- ◎ 45,7% стараются, но не получается;
- ◎ лишь 13% уделяют целенаправленное внимание своему здоровью.





Улыбнёмся)
«Как снимают стресс
Знаки Зодиака»



КАК СНИМАЮТ СТРЕСС ЗНАКИ ЗОДИАКА