

Школьные риски здоровья педагогов и обучающихся и способы их предупреждения

Докладчик: учитель-логопед

Ирина Сергеевна Кочетенкова

МБОУ «Лицей» р.п. Заметчино



«Забота о человеческом здоровье - тем более о здоровье ребенка, - это не только комплекс санитарно-гигиенических норм и правил, не свод требований к режиму, питанию, труду, отдыху. Это, прежде всего, забота о гармонической полноте всех физических и духовных сил, и венцом этой гармонии является радость творчества" - говорил Василий Александрович Сухомлинский.



Профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема, значимость и неослабевающую актуальность которой отмечают многие исследователи. Некоторые авторы рассматривают ее в контексте общей концепции охраны здоровья нации.





Как вообще поправить и сохранить свое здоровье? Как это сделать в современных условиях?

Никто, кроме нас самих не решит этих проблемы. Для того чтобы ситуация изменилась и образование не давалось ценой здоровья, необходимо действовать уже сегодня.



От чего зависит наше здоровье?

Как показывают исследования, влияние факторов распределяется следующим образом:

- ✿ наследственность (биологические факторы) - 20%
- ✿ условия внешней среды (природные и социальные факторы) - 20%
- ✿ деятельность системы здравоохранения - 10%
- ✿ образ жизни - 50%.



Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем.

1 проблема. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону, осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.

2 проблема. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.

3 проблема. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса педагогики оздоровления, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Синдром «эмоционального выгорания», под которым понимается состояние выраженного эмоционального и умственного истощения.

Такие проявления «выгорания» как апатия, ригидность поведения, обесценивание собственных достижений малообоснованная конфликтность, снижение мотивации к работе, ощущение недовольства своим трудом, чувство почти не проходящей усталости и раздражительности, развиваясь даже у отдельных учителей, способны негативно влиять на деятельность всего педагогического коллектива.



Я, учитель-логопед и педагог, работающий с учащимися ОВЗ надомной формы обучения. И конечно же, столкнулась с синдромом эмоционального выгорания.

Я задавала себе вопросы:

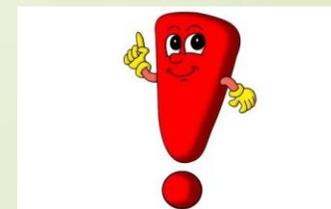
«Я больше так не могу»,

«У меня нет больше сил»,

«У меня, наверное, ничего не получится»,

Мой ответ был:

«Если я сама себе не помогу,
никто за меня это не сделает».



Долго «хандрить»,
мне было нельзя, ведь
я мама трех
замечательных дочек.



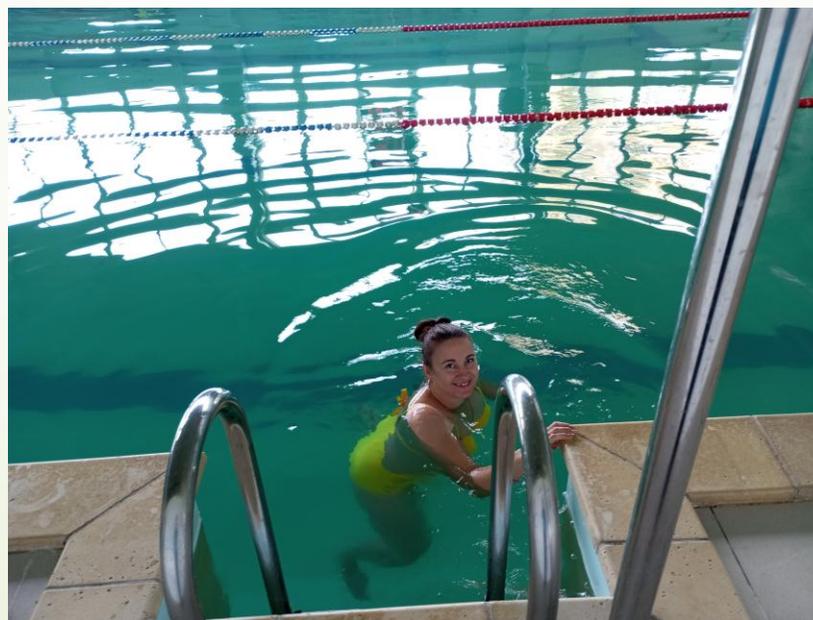
1. Я училась говорить «**НЕТ**», никаких дополнительных часов работы сверхурочно.



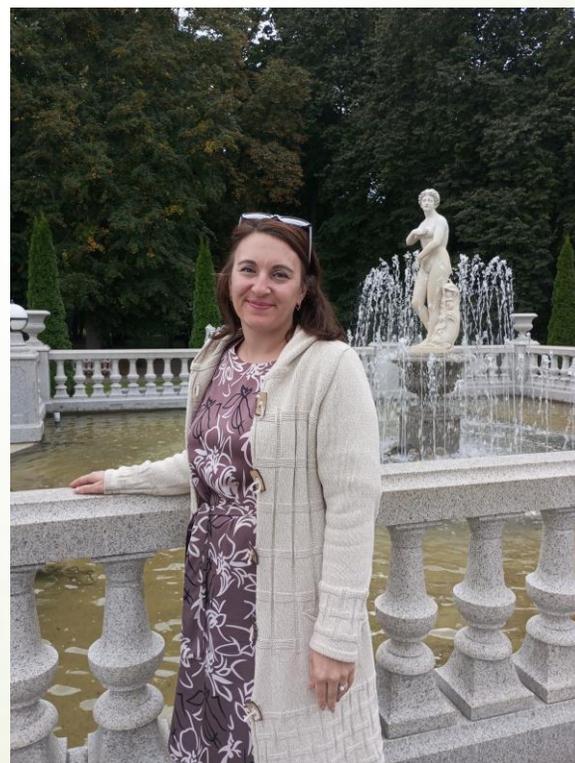
2. Я разрешила себе не быть идеальной.

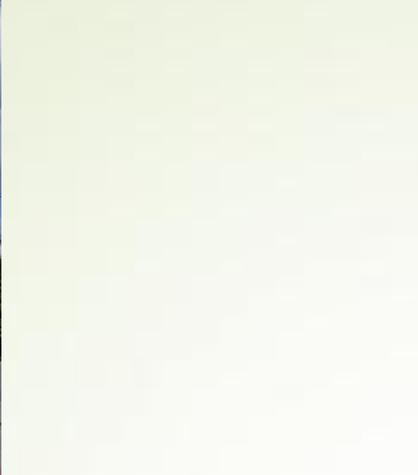


4. Нахождение источника ресурсов.



5. Я стала выбирать время проведение со своими детьми.





*От всей души желаю отличного настроения,
жизненного оптимизма, получать удовлетворение
от своей работы и конечно же быть счастливыми в
своей жизни.*

