# Пояснительная записка

 Будьте добрыми, если захотите,

 Будьте мудрыми, если сможете,

Но здоровыми вы должны быть всегда.

# *Конфуций*

 Здоровье человека – это функциональное состояние его организма, обеспечивающее продолжительность жизни, физическую и умственную работоспособность, функцию воспроизводства здорового потомства и социальные функции. Психологическое здоровье – это эмоциональное благополучие, внутренний душевный комфорт, чувство защищённости.

 Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) выделяет ряд факторов, влияющих на здоровье человека. Среди прочих (наследственность, экологические, профессиональные, социально-экономические, психоэмоциональные) 50 % здоровья определяет образ жизни – характер питания, физическая активность, режим труда и отдыха, наличие или отсутствие вредных привычек.

 Педагог – ключевая фигура учебно-воспитательного процесса. Эффективность его деятельности во многом определяется профессиональной компетентностью, духовным, психическим и физическим благополучием, отношением к собственному здоровью.

#  Образование всегда выдвигало высокие требования к уровню знаний, умений и навыков педагогов, их профессиональной компетентности и личностным особенностям. В наши дни к этому перечню прибавилось умение сохранять и укреплять здоровье, как учеников, так и собственное.

 С древнейших времён люди относили здоровье к числу важнейших жизненных ценностей. Сократ считал его выше искусства, науки, дружбы, согласия между родителями и детьми.

 Требуемые от педагога выносливость, терпимость, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его здоровьем. От состояния здоровья, уровня и характера заболеваемости в значительной степени зависит профессиональное долголетие и уровень удовлетворённости работой. Однако лишь немногие учителя осознали важность здоровья.

 В современном, быстро меняющемся, но сохраняющем свои фундаментальные ценности мире педагогу необходима осведомлённость об истинном состоянии здоровья, причинах его снижения, предлагаемых средствах и формах укрепления. Способность к созданию мотивов и интересов быть здоровым должна стать своеобразным «допуском» к данной профессии.

 В последние годы активно разрабатываются различные программы, направленные на сохранение и поддержание здоровья школьников. При этом здоровье педагогов часто остаётся вне сферы внимания государства, органов управления разного уровня и общественности.

 Социум, ожидая от педагога неустанного труда, постоянного совершенствования и обновления, забывает, что он – живой человек, нуждающийся в заботе и поддержке.

 Учитель ежедневно находится в тех же условиях, что и обучающиеся, но из-за специфики своей работы ещё в большей степени подвергается воздействию факторов социальной напряжённости общества. Труд педагога – постоянная и значительная отдача душевных сил.

 Школьные учителя как профессиональная группа по уровню заболеваемости занимают среднее положение – лучше, чем шахтёры или работники химических производств, но значительно хуже, чем банковские служащие или работники торговли. Профессия педагога может быть отнесена к группе риска развития невротических, психосоматических расстройств и других заболеваний.

 В число факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья педагогов, входят специфические особенности их сложной и многогранной деятельности. К ним относятся высокая напряжённость, ответственность, необходимость запоминать и воспроизводить значительный объём информации, большие нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппарат.

 Сегодня педагог работает в условиях постоянного дефицита времени и повышенной продолжительности рабочего дня. Многие учителя берут работу домой (проверка тетрадей, контрольных работ) в ущерб своей семье и детям. При этом они, как правило, не имеют возможности восстанавливать затраченные силы.

 Анкетирование показало, что практически здоровы 3,7 % педагогов, одно заболевание имеют 39 %, два и более – почти 49 %, страдают различными хроническими заболеваниями 60 % педагогов.

 В структуре заболеваемости преобладают заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем. К числу самых распространённых болезней относятся острые респираторные заболевания, острый фарингит и тонзиллит, болезни верхних дыхательных путей и периферической нервной системы, гипертоническая болезнь, сосудистые поражения мозга.

 Особенно остро стоит проблема сохранения психического здоровья педагогов. По частоте возникновения невротических и психосоматических нарушений профессию учителя относят к профессии повышенного риска.

 Признаки стресса обнаруживают у себя 80 % педагогов, сигналы перенапряжения и переутомления имеются у 55-60 %. Этим педагогам необходимо незамедлительно начинать работать над собой, учиться восстанавливать свои жизненные силы и снимать стрессовое напряжение. В противном случае они скоро могут перейти из группы со средней степенью угрозы срыва в следующую.

 Истощение жизненных сил и высокий уровень срыва защитных механизмов наблюдается у 17 % педагогов. Постоянное подавление эмоций может стать началом психосоматического заболевания. А ведь от профессионального стресса учителя до стресса ученика – один шаг.

 Крайне низкие показатели здоровья педагогов ещё более снижаются по мере увеличения стажа работы. Для учителей, проработавших в школе 15-20 лет, характерны «педагогические кризы», «истощение», «сгорание», хронические заболевания разных систем организма.

 К основным факторам риска труда и патологии, наиболее характерные для педагогов относят:

 - интенсивная голосовая нагрузка и отсутствие навыков правильного речевого дыхания;

 - выраженное нервно-эмоциональное напряжение;

 - напряжение органов зрения;

 - малая двигательная нагрузка;

 - частое заражение простудными заболеваниями.

 Необходимо особо выделить ещё один фактор – стремление большинства педагогов справляться со своими недугами, не прерывая профессиональной деятельности. тем самым они наносят вред как своему здоровью, так и здоровью обучающихся.

 Наиболее показательным является изучение заболеваемости педагогов с временной утратой трудоспособности. Её анализ представляет определённые трудности, так как значительное число больных не обращается в поликлиники по разным причинам: экономические потери при оплате труда, боязнь потерять работу, ответственность за качество учебного процесса и др.

 По данным анкет, листок нетрудоспособности оформляют:

 - 11% педагогов каждый раз или в большинстве случаев заболевания;

 - 21 % педагогов только в случае серьёзного заболевания;

 - чаще учителя со стажем педагогической деятельности до 20 лет, реже или вообще не оформляют учителя с большим стажем работы;

 - чаще педагоги-мужчины, реже педагоги-женщины.

 Подведём итоги.

 Во-первых, низкая самооценка состояния здоровья учителей, необходимость выходить на работу в «полуздоровом» состоянии, пассивность в обращении за медицинской помощью, низкая мотивация к ведению здорового образа жизни – всё это свидетельствует о неблагополучии здоровья педагогов.

 Во-вторых, сегодня повышается роль учителя, владеющего здоровьесберегающими технологиями, умеющего сохранять собственное здоровье и здоровье школьников и одновременно являющегося проводником идей здорового образа жизни и полезных привычек.

 В-третьих, кризисная ситуация в обществе создаёт трудности в создании и реализации целостной действенной системы социальной, медицинской и психологической помощи педагогам для поддержания высокой работоспособности, сохранения здоровья и предупреждения профессионально-личностной деформации.

 Современному педагогу необходима моральная и материальная поддержка, причём на самом высоком государственном уровне. В то же время каждый учитель, чётко осознавая самоценность здоровья, должен сам использовать для его сохранения и укрепления весь спектр достижений современной науки и практики оздоровления.

#  В новых экономических условиях реформирования жизни складывается принципиально новый подход к здоровью. Оно становится базовым свойством человека в системе рыночных отношений, его субъективной ценностью.

 Здоровье как экономический фактор предусматривает два аспекта:

 - сохранение в образовании профессионалов высокого уровня, здоровье которых определяет стабильность результатов их труда;

 - новую психологическую установку на здоровье как на социально-экономическое благополучие в системе конкуренции и в сложных условиях выживания.

#  Здоровье педагога – категория не столько медицинская, сколько психологическая. Сохранение и укрепление здоровья во многом находится в руках самих педагогов!

# Заседание методического объединения учителей начальных классов в форме деловой игры «Здоровый учитель – здоровый ученик»

 ***Цель:*** определение путей и способов формирования культуры здоровья школьников, резервов и возможностей совершенствования работы в данном направлении.

 ***Задачи:***

 - анализ составляющих культуры здоровья и ее влияния на образовательный процесс;

 - изучение и обобщение опыта работы педагогов по формированию культуры здоровья у детей;

 - развитие у преподавателей потребности в сохранении собственного здоровья;

 - знакомство с приемами, позволяющими обеспечить психологическое здоровье учителям и детям.

 ***Оборудование:*** 2 ватмана, листы бумаги (формат А 4), маркеры или фломастеры (4 пачки), картины с изображением пейзажей (времен года), записи спокойной музыки, памятки, стаканчики, травяные отвары.

ХОД ИГРЫ

 **Ведущий:** - Сегодня мы поговорим о культуре здоровья, путях ее формирования у детей и педагогов.

 - Давайте определимся: что такое «культура здоровья»? *(Обсуждение.)*

 - Итак, под культурой здоровья понимается совокупность элементов, оказывающих жизненно значимое влияние на нормальную деятельность детского организма (не забываем и о взрослых!) в процессе образования и воспитания.
 - Я думаю, что, прежде чем говорить о путях ее формирования, необходимо выявить и проанализировать составляющие культуры здоровья и ее влияние на образовательный процесс. Давайте совместно обозначим составляющие культуры здоровья.

 *(Обсуждение, во время которого ведущий записывает на доске предлагаемые варианты.)*

 - Как много составляющих входит в понятие «культура здоровья»? Если остановиться на четырех самых важных, то, какие бы выбрали вы? Пожалуйста, напишите 4 самые важные, на ваш взгляд, составляющие культуры здоровья. Например, двигательная активность, культура питания, душевное равновесие, отказ от вредных привычек.

 *(После выбора педагогов, листы собираются и обрабатываются, 4 выбранные составляющие записываются на отдельных листочках.*

 *В это время психолог предлагает педагогам анкету «В какой мере вы подвержены стрессам?», Приложение 1)*

 - Вами, уважаемые педагоги, были выбраны следующие составляющие культуры здоровья *(перечисление).*

 - Для того чтобы продолжить работу, предлагаю разделиться на 4 группы, в чем нам помогут времена года, а именно: у нас в комнате находятся картины, изображающие зиму, весну, лето и осень. Прошу собраться в группы около картин соответственно вашим дням рождения: кто родился зимой – рядом с изображением зимы и т.д.

 *(В случае, если какая-то группа будет малочисленной, предложить на время сменить сезон.)*

 - Группы сформированы, теперь послушайте, пожалуйста, задание. Сейчас каждая группа выберет 1 составляющую культуры здоровья, получит лист бумаги, маркеры и подготовит презентацию выбранной темы. Во время подготовки презентации учитывайте два момента:

– докажите значимость и пользу составляющей культуры здоровья;

– познакомьте нас с приемами, методами, играми и пр., позволяющими ее формировать на практике (эту информацию оформите, пожалуйста, на бумаге).

 *(На подготовку, во время которой звучит музыка, отводится 10 мин., затем каждая группа выступает, наработки прикрепляются на доске, производится обмен практическими наработками. В итоге оформляется «Банк педагогических находок».)*

 - Мы уже дали определение понятию «культура здоровья», выявили и охарактеризовали его составляющие, обменялись практическими наработками, сформировали «банк педагогических находок».

 - А теперь хотелось бы поговорить о нашем здоровье, потому что рабочий день педагога насыщен ситуациями, которые воспринимаются и оцениваются как сложные, трудные, опасные и вызывают сильные эмоции (как правило, негативные). Поэтому важно знать и использовать приемы, обеспечивающие психологическое здоровье нам и нашим ученикам, воспитанникам. Ведь есть одна аксиома: «Если хочешь изменить кого-то, начни с себя». Для начала давайте проанализируем результаты теста «В какой мере вы подвержены стрессам?».

 *(Обобщаются результаты.)*

 - Продолжим работу в группах. Вам необходимо разработать и записать «Правила здорового педагога». Чтобы, дорогие коллеги, вам было проще, предлагаем «Советы в помощь педагогу».

 *(Каждой группе раздаются листы ватмана и маркеры, «Советы в помощь педагогу», Приложение 2. Время работы – 10 мин. Включается музыка...*

 *После подготовки происходит обсуждение правил, отбор лучших. В случае слабых предложений преподавателям предлагаются готовые «Правила здорового педагога», Приложение 3.)*

 - Самым важным сегодня считаю практические наработки, обмен опытом. А в конце хотелось бы познакомить вас с некоторыми упражнениями, значение которых можно охарактеризовать как «скорую помощь» при нарастании негативных эмоций.

 **Упражнение «Пресс».** Оно эффективно в начале возникновения состояния, мешающего работе. Суть: учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и связанное с ней внутреннее напряжение. При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

 **Упражнение «Конец света»** (хорошо «работает» при подготовке педагогов к аттестации). Преподавателям предлагается представить, что завтра наступит «конец света» и у них остается полдня, поэтому надо написать на бумаге, с кем необходимо встретиться и что самое важное нужно сделать.
Когда вся ситуация прожита, все написано, следует посмотреть, есть ли в записях слово «аттестация». Эффект потрясающий.

 **Ведущий:** Разрешите предложить памятки, с помощью которых вы сможете противостоять стрессу.

 *(Раздаются подготовленные материалы.)*

 - Для восстановления и пополнения энергетики организма давайте выполним **упражнение «Высокая энергия».**

 Представьте ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!

 - Спасибо, коллеги, за работу! Приглашаем вас в фитобар.

 *(Участников угощают травяными отварами с медом.)*

Приложение 1

|  |
| --- |
| **Анкета «В какой мере вы подвержены стрессам?»**Ответьте на вопросы. За каждый утвердительный ответ начислите себе 1 очко, за каждый отрицательный – 5 очков.**1.** Успеваете ли вы каждый день обедать?**2.** Спите ли вы по 7–8 часов в сутки?**3.** Спокойно ли протекает ваша семейная жизнь?**4.** Есть ли у вас друг, готовый помочь в трудную минуту?**5.** Занимаетесь ли вы регулярно спортом?**6.** Курите ли вы?**7.** Любите ли вы спиртное?**8.** Соответствует ли ваш вес вашему росту?**9.** Хватает ли вашей зарплаты на покрытие ваших расходов?**10.** Имеете ли вы твердые убеждения?**11.** Регулярно ли вы ходите в театр и кино?**12.** Много ли у вас знакомых и друзей?**13.** Делитесь ли вы с ними наболевшими проблемами?**14.** Сохраняете ли вы спокойствие во время ссоры?**15.** Рассказываете ли вы о своих проблемах и заботах соседям и сослуживцам?**16.** Находите ли вы время для отдыха?**17.** Умеете ли вы рационально организовать свое время?**18.** Пьете ли вы ежедневно крепкий чай или кофе?**19.** Любите ли вы спать днем?***Результаты:******Менее 30 очков*** *– вообще не поддаетесь стрессу.****30–49 очков*** *– легко относитесь к стрессовым ситуациям.****50–74 очка*** *– с трудом справляетесь с ними.****Более 75 очков*** *– чтобы выйти из стресса, вам требуется помощь друзей или медицины.* |

Приложение 2

|  |
| --- |
| ***Советы в помощь педагогу****– Смейтесь хотя бы 10 минут в день, тогда ваш сон станет спокойным, бодрствование – рассудительным и энергичным, а риск инфаркта снизится на 50%;**– ежедневно съедайте 30 граммов рыбы – это снижает уровень холестерина в крови и способствует профилактике болезней сердца и кровеносных сосудов;**– не подавляйте в себе негативные эмоции, вы рискуете приобрести невроз или какую-нибудь болезнь;**– больше ходите пешком;**– если любите петь, то делайте это каждый день;**– бойтесь попасть в плен к врачам;**– живите делами сегодняшнего дня по принципу «здесь и сейчас», не сожалейте о прошлом и не беспокойтесь о том, что будет завтра;**– думайте больше о светлых и радостных сторонах жизни, ибо «наша жизнь есть то, что мы о ней думаем»;**– не держите злобу на своих оппонентов. «Ни минуты не думать о людях, которых мы не любим»;**– считайте свои удачи, а не несчастья;**– старайтесь приносить радость другим, так как, делая добро окружающим, вы делаете его, прежде всего самому себе;**– активно ищите способы превращения минусов в плюсы;**– отдыхайте до того, как пришло чувство усталости;**– умейте расслабляться и сбрасывать лишнее напряжение;**– не задерживайте внимание на недостатках других;**– профилактикой от стресса является чувство юмора;**– помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.* |

Приложение 3

|  |
| --- |
| **Правила здорового педагога*** Спокойствие, только спокойствие!
* Относитесь с юмором к себе и ситуации.
* Всю работу делайте на работе!
* Помните принцип здорового эгоизма: «Возлюби себя, прежде чем возлюбить ближнего».
* Помните: здоровье не самоцель, а лишь условие достижения счастья и благополучия в семье и на работе.
* Будьте оптимистом!
* Здоровый сон – важное условие вашего здоровья.
* Имидж – все: встречают по одежке!
 |

Приложение 4

|  |
| --- |
| ***Упражнения для снятия стресса******1.****Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 сек.; расслабьте их тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 сек. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.****2.****Крепко зажмурьтесь, напрягая веки на 10 сек., затем расслабьте, тоже на 10 сек. Повторите упражнение быстрее.****3.****Наморщите нос на 10 сек. Расслабьте. Повторите быстрее.****4.****Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.****5.****Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьте. Повторите быстрее.****6.****Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте. Повторите быстрее.****7.****Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьте их. Повторите быстрее.* |

**Список литературы:**

1. Амосов Н.М. Здоровье и счастье ребенка. – М., 1979.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М., 1987.
3. Андрюшкина Е.Н., Рзянкина М.Ф. Здоровье детей в образовательном учреждении. Организация и контроль. – Ростов- на –Дону: Феникс, 2007.
4. Кравчук Т.А. Организация спортивно-оздоровительных развлечений в дошкольных учреждениях. – Омск: СибГАФК, 2002.
5. «Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года»
6. Современные технологии оздоровления детей и подростков в образовательных учреждениях. Пособие для врачей. – Тюмень: «Академия», 2006.
7. Концепция развития здравоохранения и медицинской науки в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 05.11.1997.
8. Оздоровительная гимнастика с детьми дошкольного и младшего школьного возраста: метод. пособие / М.П. Асташина, В.П. Шульпина. – Омск: «Наука», 2008.
9. Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан.
10. Правильная осанка – залог красоты и здоровья. Серия «Охрана здоровья – дело общее» / А.Г. Косова. – Омск: ОмГПУ, «Наука»,2008.
11. Санитарные правила «Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах образовательных учреждений» // Официальные документы в образовании. – 2000. 1, 3, 4.
12. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий: В 2 т. Т. 1. М.: НИИ школьных технологий, 2006.
13. Селевко Г.К. Мониторинг здоровья школьников. – Ярославль: ГАЦ, 1998.
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003.
15. Татарникова Л.Г. Педагогическая валеология. – Спб., 1997.
16. Чтобы ребенок рос здоровым. Серия «Здоровые дети» / Т.П. Зайцева, Т.Б. Ханох. – Омск: «Наука», 2008.