«Здоровый образ жизни и

профессиональная культура педагога»

(эссе)

 Выполнила:

педагог дополнительного образования

 МБУ ДО ЦРТДиЮ

Белова М.В.

г. Луховицы

2017

“Здоровый учитель – здоровая нация!”

“Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет…”
выдающий философ XX века Бертран Рассел.

 Модернизация в сфере образования в первую очередь затрагивает проблемы формирования человека и гражданина, интегрированного в современное общество, а, значит, успешным в различных областях жизнедеятельности может быть человек, который ориентирован на здоровый образ жизни (ЗОЖ).

 В законе РФ «Об образовании» сохранение  и  укрепление здоровья детей выделено в приоритетную задачу. Здоровье ребенка – одно из важнейших условий успешности обучения  и  развития в школьном возрасте. В условиях усиливающейся тенденции ухудшения со­стояния здоровья подрастающего поколения, деятель­ность по его сохранению  и  укреплению рассматрива­ется как необходимое условие национальной безопас­ности  и  развития российского общества в новом веке. Одной из главных задач государственной политики по обеспечению активной адаптации личности к  жизни  в современном обществе, формированию ответствен­ности за собственное благополучие, необходимых на­выков, позволяющих эту ответственность реализовать, является задача по формированию культуры здоровья и обучению навыкам здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности. При этом огромную роль играет культура здоровья педагога как субъекта профессиональной деятельности в сохранении здоровья воспитанников. Формирование ценностного отношения педагогов к своему здоровью и здоровью учащихся как необходимому условию физического, психического и социального благополучия человека определено требованиями Государственного стандарта к уровню подготовки лиц по специальностям педагогического профиля. Современные требования к укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни детей и подростков в учебном процессе сформулированы в концепции Европейского регионального бюро ВОЗ, Совета Европы и Комиссии европейского сообщества «Европейская сеть школ укрепления здоровья». В связи с этим в последнее время наблюдается усиленное внимание к проблемам создания здоровьесберегающей среды, проектированию здоровьесберегающего пространства и, собственно, формирование культуры здоровья у участников образовательного процесса.

 В уставе Всемирной организации здравоохранения «здоровье» определяется как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов». Другими словами, здоровье - это не только и не столько медицинский диагноз, а совокупность физических и социальных параметров, которые можно оценивать и на которые можно влиять. Исходя из того, что понятие «культура» является сложным междисциплинарным понятием, а точного определения его до сих пор нет, различают несколько составляющих общей культуры: нравственную, национальную, правовую, физическую, валеологическую.

«Культура здоровья» - это совокупность элементов, оказывающих жизненно-значимое влияние на нормальную деятельность организма в процессе образования.

Элементы, определяющие «культуру здоровья»:

1. Организация и проведение урока с учетом здоровьесберегающих элементов и технологий;
2. Социальное здоровье учащихся
3. Здоровье учителя
4. Благоприятный эмоциональный микроклимат в коллективе.

Воспитание культуры здоровья – это сложный процесс создания педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Анализ результатов педагогической деятельности учителей выявил потребность включения культуры здоровья в профессиональную культуру педагогов. Расширение объёма знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья способствует повышению уровня культуры здоровья педагогов,  осведомлённости о здоровом образе жизни, формирует позитивное отношение учителя к собственному здоровью и готовность к формированию культуры здоровья учащихся.

   Культура здоровья педагога - компонент общей и профессиональной культуры учителя, отражающий научно-обоснованный и подтвержденный традициями народа опыт здорового образа жизни, который педагог, как его носитель, передаёт молодому поколению в своей профессиональной деятельности.

    В структуре культуры здоровья педагога можно выделить основные его компоненты:

1. устойчивая мотивация здорового образа жизни (ЗОЖ);
2. профессиональная компетентность в области ЗОЖ;
3. владение здоровьесберегающими технологиями педагогической деятельности и способами здоровьесберегающего профессионального поведения («поведенческая грамотность»).

 Актуальность проблемы формирования культуры здоровья педагога в современной школе обусловлена её социально-педагогической значимостью, особенно в условиях модернизации образования, связанной с активизацией инновационных процессов, требующих дополнительных затрат здоровья и творческих сил педагогов, и с ростом числа экспериментальных школ. Позитивное решение данной проблемы неразрывно связано с организацией опытно-экспериментальной работы в школе и повышением квалификации учителей в области культуры здоровья.

 Значительную роль в этом играют:

1. Интегрированные учебные курсы по культуре здоровья для учащихся;
2. Междисциплинарная интеграция знаний о здоровье и здоровом образе жизни в обучении учителей;
3. Реализация системы валеологического воспитания;
4. Саморазвитие и самосовершенствование педагогов и школьников в области культуры здоровья;
5. Устойчивая мотивация и престижность здоровьесозидающего поведения.

 На сегодняшний день уже можно говорить о начале глобальной катастрофы всей современной цивилизации. По данным НИИ педиатрии:

* 14 % детей практически здоровы;
* 50 % детей имеют отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата;
* 35-40 % детей страдают хроническими заболеваниями.

Беспокоят специалистов и другие недуги современной молодежи, такие как зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Т.о. необходимость усиления работы педагогического коллектива по укреплению здоровья детей очевидна. Наши дети сегодня – это наше общество завтра. Будет ли оно здоровым - об этом необходимо думать уже сегодня. Формированию здорового и безопасного образа жизни школьников может способствовать формирование культуры здоровья.

Сложился негативный миф о снижении роли учителя в воспитании подрастающего поколения, препят­ствующий осознанию педагогом своей «человекосозидающей» миссии - творить разумное, доброе, вечное. Но в реальной жизни современной школы активно внедряются нормы и знания здоровьесозида­ющей деятельности, формируются у педагогов опти­мистическое отношение к жизни, положительный эмоциональный то­нус через обучающие семинары с применением приемов позитивной, когнитивной психоте­рапии, креативной визуализации.

Условия формирования культуры здоровья педагогов определяются принципами системности и сообразности здоровьесозидающей социокультурной среды школы,  и включающие:

- объективные условия (непрерывное образование педагогов в области культуры здоровья, медико-оздоровительные условия охраны здоровья, педагогическая деятельность по сохранению и укреплению здоровья учащихся);

- субъективные условия (личностная самоорганизация педагогов в области здорового образа жизни, межсубъектное взаимодействие на основе принципов здорового образа жизни, мотивации ЗОЖ).

 Так как личность человека достаточно целостная и устойчивая структура, то она ищет своеобразные пути защиты от деформации. Одним из способов такой психологической защиты и является синдром эмоционального выгорания (СЭВ). Основными причинами этого синдрома  - является:

1. Несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Если для работника выполнять распоряжения начальника является делом чести, но он объективно не в состоянии этого сделать, то возникает стресс, происходит ухудшение качества работы, может произойти разрыв взаимоотношений с коллегами;
2. Несоответствие между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации;
3. Чувства бесполезности своей деятельности;
4. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда.

Все это может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию. При эмоциональном выгорании налицо все три фазы стресса.
Во-первых, нервное напряжение, которое создается отрицательной психоэмоциональной атмосферой, ощущением повышенной ответственности, наличием трудных учеников (симптомы: переживание психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенность собой, «загнанность в клетку», тревога и депрессия).

Во-вторых, сопротивление, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений (симптомы: неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, эмоционально-нравственное дезориентация, расширение сферы экономии эмоций, редукция профессиональных обязанностей, то есть выборочное выполнение профессиональных функций).
В-третьих, истощение, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным (симптомы эмоционального дефицита, эмоциональной и личностной отстраненности, психосоматических нарушений).
   Таким образом, есть вероятность, что подверженный данному синдрому специалист окажется истощенным не только психически, но и физически. Работа для него станет бременем, которое он не в состоянии нести.

   И, тем не менее, можно и нужно попытаться предпринять профилактические шаги, которые предотвратят, ослабят или исключат данный феномен. Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит самому педагогу, который соблюдая перечисленные ниже рекомендации, не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности:
    1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей (Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию).

2. Использование тайм-аутов (Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок. Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным).

3. Овладение умениями и навыками саморегуляции (Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь).

4. Профессиональное развитие и самосовершенствование (Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы).

5. Избегание ненужной конкуренции (В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания).

6. Эмоциональное общение (Когда учитель анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы педагоги в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если учитель делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти разумное решение возникшей у него проблемы).

7. Поддержание хорошей спортивной формы. Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты; неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания). Если синдром эмоционального сгорания является неотъемлемым атрибутом личности руководителя или учителя, то возникает необходимость профессиональной психологической помощи.

 Только здоровый и душой и телом педагог способен учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, быть мудрым и опытным капитаном в глубинах знаний, проводником в мире мыслей и творческих поисков.