

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИНГИСЕППСКАЯ ДЕТСКАЯ ШКОЛА ИСКУССТВ»

РЕФЕРАТ

**«СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА –
НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
БЕЗОПАСНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В
ШКОЛЕ»**

Автор:
Шахматова Наталия Пятровна, директор МБУДО «КДШИ»

г. Кингисепп
2025 год

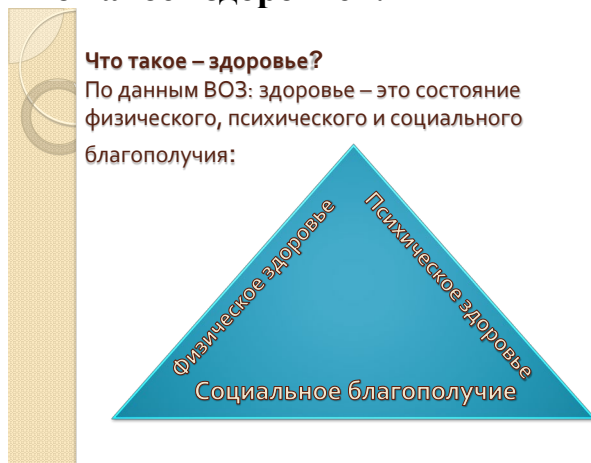
Пояснительная записка.

Данный реферат подготовлен для ознакомления педагогических работников с вопросами, не столь часто освещаемыми в публикациях, посвящённых созданию здоровьесберегающей и безопасной среды в образовательном учреждении.

Во многом от педагога, от состояния его здоровья, зависит, как будет организован образовательный процесс в образовательном учреждении, как будут между собой общаться все участники образовательного процесса, так как педагог – носитель не только учебной информации, но и «модели» здорового образа жизни, правильного поведения, воспитания, культуры.

Цель работы – обзор исследовательского опыта, анализ причин профессиональной заболеваемости, обращение внимания педагогов на собственное состояние здоровья и пути его сохранения.

1. Что такое «здоровье»?



По мнению исследователей данного вопроса, примерно до 1940 года здоровьем считалось отсутствие у человека болезней. Однако в 80-х годах XX века Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определила что здоровье – это не столько отсутствие болезней, сколько состояние физического, психического и социального благополучия.

2. Какие факторы влияют на состояние здоровья?

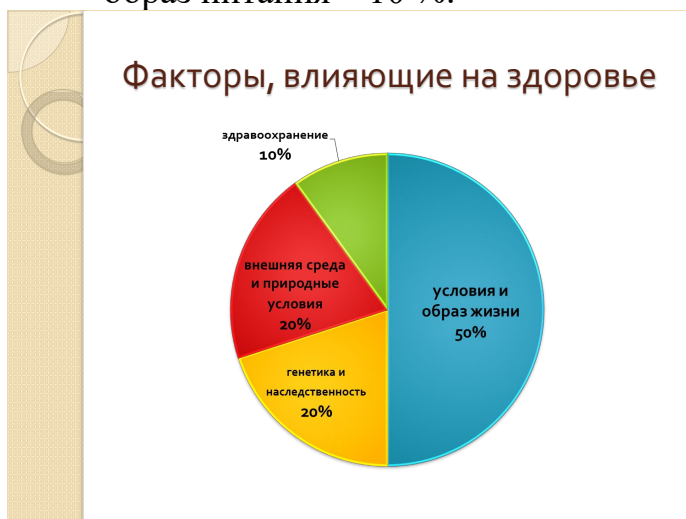
В соответствии с исследованиями ВОЗ, главными факторами, влияющими на здоровье человека, являются:

- условия и образ жизни, питание – 50 %
- генетика и наследственность – 20 %
- внешняя среда, природные условия – 20 %
- здравоохранение – 10 %.

В некоторых источниках информации рассматривается так называемый «восточный» подход, согласно которому, факторами, влияющими на здоровье человека, являются:

- образ мыслей – 70 %

- образ жизни – 20 %
- образ питания – 10 %.



В любом случае, здоровым человеком может считаться тот, кто ведёт правильный или здоровый образ жизни.

3. Что же такое «здоровый образ жизни»?

Википедией даётся следующее определение: «Здоровый образ жизни – образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья. Так же можно сказать, что здоровый образ жизни – это правильный распорядок действий, предназначенный для укрепления здоровья. Ещё к этому можно добавить: «Это список правил, которые нужно соблюдать».

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Элементы здорового образа жизни:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- окружающая среда: безопасная и благоприятная для обитания, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье;
- отказ от курения, употребления наркотиков, употребления алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- движения: физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи;

- закаливание.

На физиологическое состояние человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние. Поэтому можно дополнить перечень элементов следующими аспектами здорового образа жизни:

- Эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами.
- Интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах. Позитивное мышление.
- Духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их. Оптимизм.

4. Какова ситуация с физическим здоровьем педагогов в настоящее время?

Согласно статистическим данным, большинство педагогов в нашей стране – женщины – их более 90 %. Как показывают исследования, мужчины – педагоги реже и меньше болеют. Но большинство экспертов склоняются к выводу о том, что педагоги плохо заботятся о своём здоровье.



Например, после обработки статистических данных по заболеваемости педагогов, сотрудники института имени В.М.Бехтерева выделили наиболее распространённые заболевания:

- Сердечно-сосудистые;
- Желудочно-кишечные;
- Нарушения опорно-двигательного аппарата;
- Болезни крови;
- Нарушения функции щитовидной железы.

Кроме того, отмечено, что более 50 % педагогов имеют нарушения массы тела, более 70 % - нарушения опорно-двигательного аппарата.

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;

- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

Причинами заболеваний являются:

1. отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
2. снижение двигательной активности;
3. эмоциональная перенапряжённость;
4. большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;
5. отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;
6. использование авторитарного стиля руководства.

При этом многие педагоги предпочитают не брать «больничные листки», переносят заболевания «на ногах», о чём говорят данные диспансеризации – при её проведении выявляется в 3 раза больше заболеваний, чем обнаруживается при обработке данных о выданных листках нетрудоспособности.

5. Психическое здоровье педагога.

Хотелось бы обратить особое внимание на состояние психического здоровья педагогов. Что такое быть педагогом? Это, говорят некоторые, не профессия – это призвание. На самом деле, профессия педагога чрезвычайно сложна, особенно в наше нестабильное время.

Согласно статистике, нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

- после 10 лет работы – более 35 % педагогов;
- после 15 лет работы – более 40 % педагогов;
- после 20 лет работы – более 50 % педагогов.

Педагог постоянно находится в стрессовой ситуации – в состоянии напряжения эмоциональных и физических сил, высокой умственной нагрузки, концентрации внимания. Для многих педагогов после 15-20 лет работы наступает так называемый «педагогический кризис» или «истощение».



Исследователи данного вопроса отмечают следующие факторы, разрушительно сказывающиеся на здоровье педагогов:

- повышенная стрессогенность;

- вынужденная перегрузка ради заработка;
- невозможность полноценного отдыха;
- недоступность качественной медицинской помощи;
- напряженность мыслительных процессов с высокой динамичностью и силой возбuditельно-тормозных процессов в центральной нервной системе;
- неравномерность нагрузок, необходимость принимать срочные и нестандартные решения, возможность возникновения конфликтных ситуаций;
- нерегламентированный график работы;
- сложность взаимоотношений с окружающими;
- большой и плотный поток информации, напряжение памяти, внимания, восприятия и воспроизведения новой информации;
- низкая двигательная активность.

6. Эмоциональное выгорание.

Поскольку средний возраст педагогов в нашей школе 52,5 года и стаж работы у большинства из них – более 20 лет, актуален вопрос об одной из профессиональных проблем – о так называемом «эмоциональном» или «профессиональном выгорании».

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – понятие, введенное в психологию американским психиатром Фрейденом в 1974 году, проявляющееся нарастающим эмоциональным истощением.

Это состояние чаще всего наблюдается у людей, работающих в системе «человек – человек», таких как педагоги, психологи, менеджеры, медицинские и социальные работники, сотрудники правоохранительных органов, профессиональные военные и т.д.

Синдромы эмоционального выгорания

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;
- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся, родителям и др.), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.



Эмоциональное выгорание представляет собой реакцию на хронический эмоциональный стресс и характеризуется следующими признаками:

- сниженный эмоциональный фон, эмоциональная вялость и тупость, отстраненность в общении с окружающими и т.п.;

- негативное, подчас циничное отношение как к субъектам профессиональной деятельности (учащимся, пациентам, клиентам и др.), так и к коллегам;
- нарастающее безразличие к своим должностным обязанностям, снижение трудовой активности и мотивации;
- ощущение собственной профессиональной несостоятельности и неудовлетворенности работой;
- неадекватная самооценка результатов профессиональной деятельности и снижение персональной ответственности за них;
- немотивированная или неадекватная агрессивность, недовольство собой и окружающими;
- ухудшение соматического состояния, головные боли, нарушения сна и т.д.
- снижение качества жизни в целом.

В дальнейшем могут развиваться невротические расстройства и психосоматические заболевания. У педагогов синдром «выгорания» обычно развивается медленнее, чем представителей других профессиональных групп (специалистов служб занятости, системы здравоохранения, социального обеспечения, сотрудников уголовно-исполнительной системы).

7. Почему у педагогов по-разному проявляется реакция на стресс?

Эмоциональное выгорание – это ответная реакция организма на продолжительные рабочие стрессы. Педагоги наиболее часто испытывают сильные эмоциональные воздействия: общение с администрацией школы, объяснения с родителями, не выполняющими свои обязанности по воспитанию детей, аттестация, проверки и т.д.



Разная реакция на стресс



Все эти ситуации вызывают у педагогов переживания, негативные эмоции. Но у кого-то такая эмоциональная возбудимость протекает безболезненно, быстро гаснет, а у других вызывает физиологические сдвиги в организме. Чаше всего педагоги отмечают, что у них наблюдается повышение кровяного давления, усиление сердцебиения, нарушение ритма дыхания, учащение пульса и т.д. В психологическом плане такие педагоги становятся суетливыми, теряют уверенность

в своих силах, трудно сосредотачиваются. Такие профессиональные заболевания педагогов, как радикулит, потеря зрения, инфаркты, провоцируются эмоциональным перенапряжением.

По особенностям психики можно выделить два типа людей — «А» и «Б». К типу «А» относятся педагоги, которым присуще остро развитое чувство ответственности, они крайне честолюбивы, постоянно устремлены к личностному успеху, отличаются большой работоспособностью, высокой потребностью в своем признании, систематически пренебрегают отдыхом. Такие педагоги конфликтны, обидчивы и порой не удовлетворены своим положением, статусом в коллективе. Они максимально отдают себя работе, у них нет времени на себя, ослаблен самоконтроль.

Тип людей «А»



- К типу «А» относятся педагоги, которым присуще остро развитое чувство ответственности, они крайне честолюбивы, постоянно устремлены к личностному успеху, отличаются большой работоспособностью, высокой потребностью в своем признании, систематически пренебрегают отдыхом.
- Такие педагоги конфликтны, обидчивы и порой не удовлетворены своим положением, статусом в коллективе. Они максимально отдают себя работе, у них нет времени на себя, ослаблен самоконтроль.
- Люди типа «А» в четыре раза чаще получают инфаркт, у них в шесть раз чаще бывает атеросклероз коронарных сосудов, повышенный холестерин, чем у типа «Б».

Известный английский биолог М. Медавар утверждает, что человека с таким типом можно обнаружить уже за партой начальной школы. Это тот, кто всегда тянет руку, знает ответ на вопрос учителя, мешает ему вести урок и молит: «Спросите меня, пожалуйста!»

Тип людей «Б»

- К типу «Б» относятся спокойные, неторопливые, уравновешенные педагоги, не берущие на себя дополнительных нагрузок, любящие и умеющие хорошо отдыхать.
- Они не участвуют в профессиональных конкурсах, не дают открытых уроков, не выступают на собраниях, не переживают за успехи своих учеников.
- Они больше думают о себе, о своей семье, об отдыхе.
- Они степенны, добродушны, несуетливы, легко переносят трудности, философски смотрят на требования директора: «На то и щука в реке, чтобы карась не дремал».



К типу «Б» относятся спокойные, неторопливые, уравновешенные педагоги, не берущие на себя дополнительных нагрузок, любящие и умеющие хорошо отдыхать. Они не участвуют в профессиональных конкурсах, не дают открытых уроков, не выступают на собраниях, не переживают за успехи своих учеников. Они больше думают о себе, о своей семье, об отдыхе. Они степенны, добродушны, несуетливы,

легко переносят трудности, философски смотрят на требования директора: «На то и щука в реке, чтобы карась не дремал».

Люди типа «А» в четыре раза чаще получают инфаркт, у них в шесть раз чаще бывает атеросклероз коронарных сосудов, повышенный холестерин, чем у типа «Б».

Эмоциональные ресурсы педагогов в результате напряженного труда постепенно истощаются, организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты, и синдром эмоционального выгорания — один из таких механизмов.

8. Как избежать «Синдрома эмоционального выгорания»?

При проявлениях синдрома эмоционального выгорания исследователи этого вопроса советуют обратить внимание:

- на снятие рабочего напряжения;
- на повышение профессиональной мотивации;
- на выравнивание баланса между затраченными усилиями и получаемым вознаграждением.



Как избежать «Синдрома эмоционального выгорания?»

- определяйте и разделяйте краткосрочные и долгосрочные цели;
- используйте «тайм-ауты» (отдых от работы);
- овладейте умениями и навыками саморегуляции;
- профессионально развивайтесь и совершенствуйтесь;
- уходите от ненужной конкуренции;
- общайтесь эмоционально;
- поддерживайте хорошую физическую форму.

В целях направленной профилактики синдрома эмоционального выгорания следует:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

При этом существенная роль в борьбе с синдромом эмоционального выгорания отводится, прежде всего, самому педагогу.

Соблюдая нижеперечисленные рекомендации, педагог сможет не только предотвратить возникновение синдрома эмоционального выгорания, но и снизить степень его выраженности:

- определяйте и разделяйте краткосрочные и долгосрочные цели (достижение краткосрочных целей повышает степень самовоспитания, разделение и определение целей повышает долгосрочную мотивацию);
- используйте «тайм-ауты» (отдых от работы), что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия;
- овладейте умениями и навыками саморегуляции (релаксация, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- профессионально развивайтесь и совершенствуйтесь (обменивайтесь профессиональной информацией с представителями других профессий, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют

различные способы – курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

- уходите от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению синдрома эмоционального выгорания);
- общайтесь эмоционально (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);
- поддерживайте хорошую физическую форму (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления синдрома эмоционального выгорания).



Если на 50 % от самого человека зависит, будет ли он здоровым, то может стоит полюбить себя, поберечь своё здоровье, начать вести здоровый образ жизни?

Ведь это просто:



В целях направленной профилактики синдрома эмоционального выгорания следует:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;
- учиться переключаться с одного вида деятельности на другой;
- проще относиться к конфликтам на работе;
- не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

9. А бывают ли «Не выгорающие» люди?

«Не выгорающие» люди существуют. В книге Л.А.Китаева-Смыка «Психология стресса – 2: Психологическая антропология стресса» «Не выгорающую личность» (НЛ) отличают следующие качества:

1. Уравновешенность психических процессов. Эмоции у НЛ выражены, но уравновешены: «она горит, не полыхая». Такая личность «сама с собой в ладу». Этот человек, как правило, интернал (с опорой на себя самого). Такому человеку быть одному не скучно.
2. Постоянное виденье позитивных последствий любых своих начинаний и в больших делах, и в малых: «Мою пол, и представляю, каким чистым и хорошим он будет». Такую личность подпитывает радость триумфа,

взятая взаймы у предстоящих побед. Такое свойство у НЛ усиливается при стрессе.

3. Любовь к работе благодаря созданию новизны в ней. «Не выгорающие» преподаватели ... постоянно черпали из Интернета новые данные для занятий со студентами, разрабатывали новые циклы лекций.
4. Важнейшим свойством НЛ оказалась ироничность. «Не выгорающего» преподавателя развлекала даже тупость и лень его студентов. Ни рассерженности, ни равнодушия к ним не было.
5. Удовлетворение жизнью. НЛ подпитывается способностью видеть бесконечное разнообразие и изменчивость всего, даже в мелочах, прежде всего, в природных явлениях.
6. Для НЛ свойственен умеренный фатализм. «Умру ли я, живу ли я, – я мошкой счастливо летаю», так поется в детской песенке. Фатализм «не выгорающего» человека способствует непрерывному удовлетворению жизнью.
7. «Не выгорающий» человек питает теплом своей души других людей, часто сам того не замечая. И окружающие его люди этого не замечают, и начинают чувствовать его незаменимость, когда он уходит навсегда.
8. «Не выгорающий» человек всегда любим нижестоящими служащими. В этом его защита «снизу».



Советы психолога Кутовой Е.И. «Девять правил психологического настроя успешного человека»:

1. Развивай в себе настрой, полный любви к делу, которым ты занимаешься, не забывая о том, что это выбор!
2. К испытаниям готовься мысленно и физически. Умей быть здоровым душой и телом. Не умеешь – учись!
3. Получай удовольствие от предстоящего испытания тебя в новом статусе.
4. Будь всегда позитивно настроен. Не бойся ставить перед собой сложные задачи. Стресс – следствие неуверенности, поэтому верь и доверяй себе.
5. В любой ситуации нужно растворяться в том что ты делаешь в данный момент. Не живи в прошлом и не проживай будущее сегодня – это равносильно поражению. Будь в настоящем!
6. Мысль материальна. Контролируй свои мысли. Если твой ум спокоен, то и тело не будет зажато.
7. Если не можешь изменить ситуацию, то измени отношение к ней.
8. Сосредоточивайся на том, что тебе дано контролировать, и отключись от того, что выше твоих возможностей.
9. Потерпел поражение, воспринимай его как опыт. Понимание своих ошибок должно привести тебя в дальнейшем к победе. Не опускай руки и не отходи в сторону как неудачник.

Главное – получай удовольствие и радость от любого процесса, чем бы ты ни занимался: спортом, учёбой, работой, семьёй.

Вывод.

Профессия педагога ставит человека в сложные условия, создаваемые комплексом социальных, профессиональных и организационных факторов, подвергает его воздействию повышенных психических нагрузок. Педагог нуждается в охране здоровья не меньше, чем учащиеся. Но педагог не в состоянии самостоятельно решить проблемы собственного здоровьесбережения. Следовательно, требуется грамотный, комплексный подход к решению выявленных проблем и со стороны самого педагога, и со стороны каждого образовательного учреждения, и со стороны государства в целом.

Но самое важное — дать самому себе установку радоваться жизни и любить себя. Это играет огромную роль в сохранении и укреплении здоровья не только педагогов, но и учащихся. Здоровый педагог — это здоровые ученики!

Информационные источники:

1. «Зовы времени». Материалы X Международной научно-практической конференции. Часть I. Издательство Российского государственного университета им. Иммануила Канта. 2011 год.
2. Ахмерова С.Г. «Профессиональные заболевания педагогов»// Журнал «Справочник руководителя образовательного учреждения», № 8, 2012 год.
3. Горшунова И.В. «Физиологические основы здоровья учителя», МОУ СОШ №16, г. Королев, e-mail gorshunova-irina@mail.ru.
4. Никишина И.Е. «Психологическая поддержка педагогов дошкольного образовательного учреждения».
5. Портнова С.В. «Регуляция психических состояний педагогов как средство профилактики профессиональных заболеваний»// Социальная сеть работников образования nsportal.ru.
6. Рязанцев А.А. «Профессиональные заболевания музыкантов и их профилактика средствами физической культуры».
7. Сенькина Н.Н. «Здоровье педагога. Профилактика профессиональных заболеваний»// сайт «Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»», раздел «Общепедагогические технологии».
8. Соколова И.И. «Социально-профессиональный портрет учителя».
9. Стрижова В.Ю. «Развитие эмоциональной культуры педагогов, как одно из условий профилактики профессионального выгорания».
10. Шац И.К. «Профессиональный стресс и здоровье педагогов».
11. Википедия - <http://ru.wikipedia.org>.