



# **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ СЕМИНАР**

**ТЕМА:**

**«ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ КАК УСЛОВИЕ  
ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ»**

**Цель: Составить план  
мероприятий по сбережению  
здоровья учителей**

**Ответьте на 8 вопросов (варианты ответов: «да», «нет», «трудно сказать»).**

- Вы считаете себя высококвалифицированным специалистом?
- Вы занимаете нынешнюю должность дольше двух, но не более пяти лет?
- Вы живете одни?
- У вас нет никакого хобби?
- Когда вы поступали на эту работу, она вам очень нравилась?
- Вы никогда не думали о перемене специальности?
- Вы почти или полностью удовлетворены своим уровнем доходов?
- В вашем окружении нет людей, являющихся для вас хорошей эмоциональной поддержкой?

Оценить полученный результат можно следующим образом: начислите себе по 2 балла за каждый ответ «да» и по 1 баллу за ответ «трудно сказать».

- Если в сумме вы набрали более 10 баллов, у вас достаточно высок риск в ближайшие годы начать «выгорать».

# Удельный вес воздействия различных факторов на здоровье человека:

- 10% - экология;
- 10% - наследственность;
- 10% - медицинское обеспечение;
- 20% - социальные факторы;
- 50% - ведущая деятельность и образ жизни.

# Попытайтесь самостоятельно ответить на вопрос, каковы симптомы эмоционального выгорания?

## Симптомы эмоционального выгорания.

- стремление сократить или формализовать взаимодействие с другими людьми (учащимися, коллегами, родственниками, друзьями);
- постоянное ожидание не вознаграждения от выполняемой работы, а наказания, уличения в недостаточной компетенции;
- снижение работоспособности, продуктивности, желая работать: обычная работа становится все тяжелее, а возможности выполнять ее — все меньше;
- тотальное посвящение себя работе, когда работа фактически становится заменителем нормальной социальной жизни (трудоголизм);
- непреходящее чувство усталости, астенизации, истощения;
- частые головные боли, бессонница и нарушения сна, расстройства желудочно-кишечного тракта, изменение веса (снижение или увеличение);
- чувство не востребованности, ощущение неспособности изменить свою судьбу, снижение уровня энтузиазма;
- возрастание числа ролевых и эмоциональных конфликтов;
- обида, разочарование, легко возникающие приступы гнева и раздражительности, подсознательное чувство вины;
- общая негативная установка на жизненные перспективы, приводящая часто к злоупотреблению алкоголем, употреблению наркотиков;
- разнообразные поведенческие изменения, в частности появление ригидности, что создает закрытость к изменениям, потому что они требуют энергии и риска, являясь большой угрозой для истощенной личности.

# Выделяют 2 стадии развития эмоционального выгорания.

## **ПЕРВАЯ:**

- ❖ ухудшается память;
- ❖ снижается интерес к работе;
- ❖ снижается потребность в общении;
- ❖ повышается раздражительность, эмоциональная неустойчивость;
- ❖ нет сил к концу недели, головные боли, «мертвый сон»;
- ❖ увеличение числа простудных заболеваний.



## **ВТОРАЯ:**

- ❖ Полная потеря интереса к работе и жизни;
- ❖ Эмоциональное безразличие, оцепенение;
- ❖ ощущение постоянного отсутствия сил;
- ❖ Стремление к уединению, человеку комфортнее общаться с животными, чем с людьми.



Что вы можете предложить для  
профилактики этого  
состояния?



# Несколько рекомендаций профилактического характера для снижения риска синдрома выгорания.

Оценить ситуацию.



Создать себе комфортные условия работы.



Уйти в «отключку», т.е. регулярно давать себе возможность расслабиться.



Уходя с работы, стараться не оставлять дела в хаотическом беспорядке.



Разговаривать с людьми «по пустякам».

Избавиться от боязни ошибаться.



Стать заменимыми.

Готовить пути отступления.



Чувство  
сопричастности

Чувство  
управляемости

Умение проанализировать,  
что можно сделать, а что  
можно отложить в  
сторону

Чувство  
осмысления

Умение осмыслить ту  
ситуацию, в которую  
вы попали

Чувство  
Целостности

Способ смотреть на  
мир в целом, а не  
заикливаясь на  
отдельной проблеме.

**«Чувство сопричастности помогает  
сохранить здоровье, а часто и жизнь»**

А.А. Антоновски. (писал о женщинах,  
сумевших выжить в концлагере).

# Основные нарушения здоровья педагогов:

- ❖ нервные расстройства, чаще в форме астено-невротических состояний;
- ❖ сердечно-сосудистые нарушения (гипертонические проявления, вегето-сосудистая дистония, стенокардия и др.);
- ❖ остеохондроз;
- ❖ нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;
- ❖ заболевания верхних дыхательных путей;
- ❖ патология зрения (миопия и др.);
- ❖ гинекологические нарушения.

# Учитель и стрессы.

Люди, для которых привычно находиться в состоянии хронического стресса, а к ним относятся и учителя, и руководители, часто отличаются определенными чертами характера. Уже одна особенность этого типа людей — погруженность в работу (трудоголики), свидетельствует о том, что их среди педагогов немало.

Этот тип людей получил еще название стресс-коронарного, или тип «А».

Предлагаем Вам проверить себя на выраженность этих черт личности, чтобы постараться корректировать их, одновременно не забывая о профилактике сердечно-сосудистых нарушений.

В предлагаемом вопроснике предусмотрено два варианта

ответов:

«да» или «нет».

- ❖ Характерно ли для вас заниматься несколькими делами сразу (звонить, поддерживать разговор, делать пометки в блокноте, смотреть телевизор)?
- ❖ Испытываете ли вы во время отдыха чувство вины от сознания, что не все дела еще завершены?
- ❖ Когда говорят другие люди, возникает ли у вас желание прервать их, закончить фразу или каким-либо еще способом ускорить беседу?
- ❖ Пытаетесь ли вы направить разговор в русло собственных интересов вместо того, чтобы проявить желание выслушать других людей?
- ❖ Решая какую-либо задачу, стремитесь ли вы закончить ее как можно скорее, чтобы иметь возможность перейти к следующей работе?
- ❖ Ощущаете ли вы, что постоянно чего-то не успеваете?
- ❖ Предпочитаете ли вы в большей степени иметь, нежели быть (т. е. обладать чем-либо или испытывать себя)?
- ❖ Торопливы ли вы в обычной жизни (в еде, разговоре, ходьбе и т. д.)?
- ❖ Вызывает ли у вас раздражение вид слоняющихся без дела людей?
- ❖ Характерно ли для вас состояние физического напряжения?
- ❖ При участии в каком-либо деле вас больше интересует результат или удовольствие от процесса?
- ❖ Трудно ли вам посмеяться над собой?
- ❖ Трудно ли вам передать часть своих полномочий и обязанностей другим?
- ❖ Считаете ли вы почти невозможным, присутствуя на совещании, собрании, не выступить на нем?
- ❖ Заставляете ли вы тех, за кого отвечаете (детей, подчиненных, близких), стремиться к достижению поставленных вами целей, не слишком интересуясь тем, чего хотят они сами?

**Подсчет результатов прост. Чем на большее  
число вопросов вы дали положительный  
ответ, тем в большей степени у вас  
присутствуют черты стресс-коронарного  
типа. Особенно стоит обратить на себя  
внимание тем, кто ответил утвердительно  
более чем на 10 вопросов.**

**Рекомендации для людей стресс-  
коронарного типа.**

- ❖ **Отношение к юмору**. Стараться больше шутить, смеяться, особенно над собой, например приостановиться, оглянуться и увидеть забавную сторону той или иной ситуации.
- ❖ **Учителя, которые улыбаются и которым улыбаются, живут в среднем на четыре года дольше, и главное — лучше!**
- ❖ **Расширение горизонтов**. Люди с подобным типом личности склонны слишком сильно погружаться в работу. Жизненно важно увеличить время, которое посвящается не работе, а другим интересам.
- ❖ **Лучшее понимание других людей**. Важно осознать, что окружающие отличаются по темпераменту, ценностям, устремлениям и т. д. Научиться признавать право окружающих быть другими (самими собой).
- ❖ **Более активная передача полномочий**. Невозможно и неправильно пытаться все сделать самостоятельно. Надо передавать полномочия, больше доверять другим людям.
- ❖ **Уменьшение нагрузок в течение дня**. Стараться все делать немного медленнее, отодвигать подальше окончательные сроки, ходить и говорить с меньшей скоростью, избавляясь от лихорадочного образа жизни.
- ❖ **Большая терпимость по отношению к себе и окружающим**. Необходимо внимательнее, терпимее относиться к себе, а не только предъявлять все возрастающие требования. Больше прислушиваться к окружающим, позволять им высказаться, не прерывать их. Важно, хотя это и непросто, осознать необходимость просто быть, чувствовать, испытывать наслаждение, вместо того чтобы всегда что-то делать, стремиться к обладанию, приобретению.

# МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ УЧИТЕЛЯ

ЦЕЛЬ: создание здоровьесберегающих условий организации труда учителя.

## ЗАДАЧИ:

- ❖ создание системы мониторинга состояния здоровья учителей;
- ❖ формирование адекватного отношения учителя к своему труду;
- ❖ снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья учителя;
- ❖ повышение заинтересованности педколлектива в укреплении своего здоровья и здоровья учеников;
- ❖ разработка и проведение мероприятий, которые укрепляют здоровьесберегающие условия функционирования ОУ;
- ❖ разработка и внедрение учебной, методической и дидактической литературы по здоровьесбережению.

# ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- ❖ снижение поведенческих рисков, представляющих опасность для здоровья учителей и обучающихся;
- ❖ повышение социальной защищенности учителей и обучающихся;
- ❖ стимулирование внимания педагогов к вопросам здорового образа жизни;
- ❖ повышение эффективности работы педагогического коллектива.



# ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	План мероприятий	Ответствен ный
1	Систематическое совершенствование условий комфортной работы и охраны труда работников (расписание уроков, отвечающее санитарно-гигиеническим нормам; оформление и озеленение кабинетов).	Зам. дир. по УВР, учителя
2	Осуществление диагностики психологического климата коллектива.	Зам. дир. по УВР, психолог
3	Проведение семинаров по проблеме «Учитель и здоровье».	Зам. дир. по УВР
4	Проведение мероприятий, направленных на повышение личностного и профессионального мастерства, способствующих росту профессиональной успешности (курсы повышения квалификации, участие в школьных и городских предметных МО, участие в методических семинарах).	Руководитель ОУ, зам. дир. по УВР
5	Организация работы оздоровительных кружков и секций (хор учителей, секция аэробики, танцы).	Ответственный за кружок или секцию
6	Проведение спортивно-оздоровительных мероприятий, дней здоровья, походов, экскурсий, посещение бассейна.	Руководитель ОУ, учителя физкультуры
7	Поощрение работников, не болеющих в течение года (предоставление дополнительных баллов при распределении стимулирующего фонда, предоставление дополнительных дней к отпуску).	Руководитель ОУ, профсоюз
8	Создание условий для прохождения диспансеризации и вакцинации педагогического коллектива.	Руководитель ОУ

<b>9</b>	<b>Систематический флюорографический осмотр членов коллектива.</b>	<b>Руководитель ОУ</b>
<b>10</b>	<b>Проведение психологических тренингов для формирования благоприятного морально- психологического климата среди всех субъектов образовательного процесса.</b>	<b>Зам. дир. по УВР, психолог</b>
<b>11</b>	<b>Обучение членов трудового коллектива, вновь принимаемых на работу, по разделу охраны труда.</b>	<b>Зам. дир. по УВР</b>
<b>12</b>	<b>Проведение регулярных инструктажей персонала школы по вопросам охраны труда с регистрацией в соответствующих журналах.</b>	<b>Зам. дир. по УВР</b>
<b>13</b>	<b>Приобретение методической литературы по пропаганде и организации в школе здорового образа жизни.</b>	<b>Библиотекарь</b>
<b>14</b>	<b>Создание комнаты релаксации.</b>	<b>Руководитель ОУ</b>
<b>15</b>	<b>Создание брошюры «Здоровье учителя».</b>	<b>Зам. дир. по УВР</b>