

ЗДОРОВЬЕ УЧИТЕЛЯ. ВОЗМОЖНОСТИ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**Шымдыева И.Н.**

МБОУ «Усть – Канская средняя общеобразовательная школа имени Ч.К. Кыдрашева»,
учитель изобразительного искусства, руководитель учителей физической культуры

*«Люди должны осознать,
что здоровый образ жизни –
это личный успех каждого»*

В.В. Путин

В Федеральных государственных образовательных стандартах и в проекте «Наша новая школа» выделена область «Здоровье», содержание которой направлено на достижение целей охраны здоровья детей, но без заботы о здоровье учителя эта цель труднодостижима. Фактор здоровья находится в числе приоритетных ценностей представителей нашей профессии. И это очевидно, его ценность осознают учителя не только старшего возраста, но и молодые. Принятие взвешенных решений, преодоление вспышек гнева, возмущение, недовольство, низкий уровень зарплаты, требования со стороны общества – все это не может не привести к прогрессирующему ухудшению состояния учителя.

В связи, с чем выявлены следующие нарушения здоровья педагогов:

- нервные расстройства;
- сердечно – сосудистые нарушения;
- остеохондроз;
- нарушение обмена веществ;
- заболевание верхних дыхательных путей;
- патология зрения.

Здоровьесбережение педагога – задача непростая, но современные технологии позволяют максимально оптимизировать данную систему, преобразовав ее в увлекательный процесс [1, с.47].

Коллектив сотрудников МБОУ «Усть – Канская СОШ» работает по комплексной целевой программе «Школа Здоровья», занявшая на региональном уровне I место и опубликованная в Российской газете «Здоровая Нация». Вскоре была доработана подпрограмма «Здоровый учитель – здоровый ученик», с целью оздоровления педагогов. В школе созданы условия: оборудован спортивный зал, тренажерный зал, кабинет релаксации, психологический кабинет, столовая соответствующая требованиям.

Администрацией школы создаются условия для сохранения и укрепления здоровья учителей. Систематически организуются и проводятся мероприятия здоровьесберегающей направленности. На протяжении рабочей недели поддерживается оптимальный режим учителя: физкультперерывы, беседы с психологом, фитопосиделки, психологические тренинги, релаксационные занятия, арома – и смехотерапии и педагогические советы в нетрадиционной форме. Во внеурочное время для педагогов работает теннисный и тренажерный залы, где имеется современное физкультурное оборудование, как для самостоятельных тренировок, так и под руководством педагога – тренера. В методическом кабинете размещены уголки, информационные стенды, папки – передвижки, которые знакомят педагогов с системой оздоровления. По рекомендациям психолога в школе используются цвета бежевого, светло – зеленого и розового тонов. В кабинетах: на потолках, на стенах изображены различные упражнения для глаз. С целью – формирования мотивации к здоровому образу учителей, на свежем воздухе проводятся спортивные культурно – массовые мероприятия такие, как: Спартакиада работников образования (зимний и летний сезоны), туристические слеты рабочей молодежи образования, танцы на льду среди работников образования, Лыжня России и прочее. Ежегодно проводится осмотр и лечение учителей в школьном зубном кабинете. Проводятся семинары, повышающие уровень компетентности учителей по сохранению и укреплению здоровья себя и учеников [2].

Еще одно направление, в котором работает наш коллектив – это тесное сотрудничество с детско – юношеской спортивной школой. Совместно организуются Дни Здоровья учителей в летний и зимний периоды. Успешно ведется сотрудничество с Детской Школой Искусств, где учителя нашей школы имеют возможность посещать занятия

шейпинга, с целью профилактики эмоционального выгорания.

В результате вышеперечисленного можно констатировать тот факт, что у учителей повышается стрессоустойчивость и творческая активизация совместной деятельности с учащимися.

В перспективе дальнейшего развития данной работы:

- Своевременная работа с педагогами группы «риска», имеющих низкий уровень здоровья (в первую очередь психологического).

- В системе реализуемая программа «Школа Здоровья» расширяет возможности вовлечения родительского комитета, выпускников прошлых лет, желающих вести здоровый образ жизни.

Как поддержать и укрепить свое здоровье (советы педагогам)

Существует множество методик по определению самых разных показателей здоровья, множество тренингов по снятию напряженности, стрессового состояния, перечислим лишь основные.

Здоровье педагога невозможно представить без организации **правильного питания**. Культура питания – это не только соблюдение норм поведения во время приема пищи, но и умение сознательно и правильно применять принципы рационального питания в повседневной жизни.

При выборе продуктов необходимо учитывать три основных критерия:

- пища должна утолять голод;
- укреплять здоровье;
- при необходимости способствовать излечению от заболевания.

Правила рационального питания:

- Прием пищи в спокойной обстановке и с благодарностью;

- Сезонность;

- Региональность;

- Уменьшение количества сахара.

Правильное соотношение продуктов, присутствие достаточного количества пищевой клетчатки.

- Уменьшение количества соли.

- Сокращение жареной, копченой, консервированной и жирной пищи.

- Щадящие способы заготовки продуктов впрок.

- Употребление белковых продуктов растительного происхождения.

- Употребление кисломолочных продуктов.

- Разнообразие.

- Исключение очень горячей и очень холодной пищи.

- Употребление достаточного количества рыбы.

- Употребление свежеприготовленной пищи и исключение пищи с длительным сроком хранения.

- Простота в приготовлении пищи.

- Умеренная еда с посильным ограничением ее количества.

По мнению ученых, систематическое включение достаточного количества фруктов и овощей в питание человека позволяет увеличить продолжительность жизни на 10-15 лет! [3, с. 61].

От здоровья глаз зависит не только общее здоровье человека, но и нормальное функционирование мозга.

Одна из самых распространенных методик для глаз это таблица Шульца. Упражнение состоит в том, чтобы показать или отметить про себя расположение в таблице чисел по порядку натурального ряда, не перемещая взгляд за пределы центральной клетки. Среднее выполнение задания обычно не более одной минуты.

2	17	23	14	8
10	21	11	20	1
15	6	3	5	16
9	4	19	24	12
13	18	22	25	7

«Таблица Шульца»

Упражнение 2. Закрываем глаза, расслабляемся. Ладони надо скрестить и положить друг на друга в форме крыши домика \wedge . И центры ладоней накладываем на глаза. Ладони плотно прижаты, чтобы не проникал свет. Ставим локти на стол перед собой, главное чтобы была опора. Стараемся почувствовать тепло идущее от ладоней, представляем, как эта энергия расслабляет наши мышцы глаз и зрение восстанавливается.

Сидим так минут 5 – 7. По окончании упражнения открывайте глаза и сразу заметите небольшое улучшение зрения.

Педагогическая профессия – это работа «сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежемесячное расходование огромных душевных сил.

Релакс – упражнение «Путешествие в мир фантазии»: «Ты на большом широком лугу...»

Инструкция: «Слушайте меня внимательно и выполняйте то, о чём я вас буду просить. Сядь удобно и закрой глаза. Представь, что ты на большом широком лугу. Прекрасный тёплый летний день. Ты чувствуешь, как солнечные лучики целуют твои руки, ноги, спину. Тебе приятно смотреть на чудесный, роскошный зелёный ковёр. Ты с удовольствием слушаешь гомон птиц, которые рассказывают друг другу новости.... И вдруг твоё внимание привлекает какой-то цветок. Ты рассматриваешь его. Какой у него стебель, листья. Это чудесный цветок. Ты рассматриваешь его внимательно и отмечаешь, какие приятные чувства он у тебя вызывает... Ты с нежностью додрагиваешься до него, будто гладишь... Ты чувствуешь себя спокойно... Тебе хорошо и приятно... Побудь в этом состоянии.... Это место на лугу только твоё, его никто не знает, кроме тебя.... Но вот пора возвращаться. Ты всегда можешь придти сюда, когда тебе будет грустно. Твоё дыхание становится глубоким и энергичным. Ты отдохнул и чувствуешь прилив сил. Открой глаза, потянись. Ты вернулся из своего путешествия».

Упражнение «Ленивая восьмерка»

Вытянуть вперед руку, сжатую в кулак и с поднятым вверх большим пальцем. Затем начать медленно описывать в воздухе большой знак бесконечности (в виде лежащей восьмерки). Далее следует повторить это упражнение по 4 раза каждой рукой, потом – сцепив обе руки. На последнем этапе необходимо включить все тело, описывая эту восьмерку уже всем корпусом. Упражнение не только «заряжает мозги» – это отличное коррекционное упражнение после работы на компьютере.

Большинство головных болей снимают упражнения на расслабление. Примите удобную позу сидя, расслабьтесь, включите приятную музыку, закройте

глаза и начинайте первое упражнение наклоните голову вперед и сделайте 4-5 глубоких вдохов и выдохов. Каждый вдох и выдох – на счет десять. Положение головы во время упражнения не меняется. Затем медленно наклоните голову к правому плечу и повторите это же дыхательное упражнение.

К боли в области висков может привести напряжение мышц шеи и плечевого пояса при длительном удерживании неправильной позы. Осторожно круговыми движениями массируя от уха по направлению к глазу кончиками пальцев виски, можно ослабить головную боль.

Эффективен пальцевой душ – быстрое и легкое постукивание кончиками пальцев в области лба, начиная от надбровных дуг. Далее – по волосистой части головы, спуская к шее. Облегчает боль точечный массаж височной области и лба над переносицей. Подушечками указательных пальцев несильно надавливайте на болевые точки в течение 1-1,5 мин.

Физические упражнения для позвоночника необходимы ежедневно.

При работе за письменным столом необходимо сидеть прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы. Высоту стула надо отрегулировать так, чтобы сиденье находилось на уровне коленных суставов.

В положении стоя, особенно когда приходится находиться в нем долго (на пример, на уроке) вы ощущаете усталость в спине, плечевом поясе и затылке. Для предупреждения этого следует время от времени вытягивать руки вверх, прогибаться назад и делать глубокий вдох. При долгом стоянии рекомендуется менять позу не реже чем каждые 5 минут.

Учитель не имеет право беспечно относиться к своему здоровью: он пример для подражания и несет ответственность за последствия копирования своего опыта.

Всегда помните: не надо накапливать дискомфортные ощущения. Любите свое тело, заботьтесь о нем ежедневно, целенаправленно!

Список литературы

1. Кашкарева М.Г. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. Б.: АГАО, 2015. – 47 с.
2. Санашева Л.О. Комплексная целевая программа «Школа здоровья», 2011.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. М.:АРКТИ, 2006. – 320 с.