

Важными условиями, способствующими реализации здоровьесберегающей технологии обучения, являются два обстоятельства:

- во-первых, внимательное отношение педагога к своему собственному здоровью и соблюдение тех правил поведения, которые называются здоровым образом жизни;
- во-вторых, общий настрой ЦРТДЮ на создание рационального режима работы и благоприятных условий для воспитания и обучения детей.



Главная причина снижения профессионального здоровья - ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

Когда требования (внутренние и внешние) длительное время преобладают над ресурсами (физическими и психологическими), у человека нарушается состояние равновесия, что неизбежно приводит к возникновению синдрома эмоционального выгорания.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ВСТРЕЧИ С СИНДРОМОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам своевременно заметить первые симптомы усталости.
- Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.
- Подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит вам обрести себя, поверить в свои силы.
- Перестаньте искать в работе счастья или спасения. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе.
- Перестаньте жить за других. Живите, пожалуйста, своей жизнью. Не вместо людей, а вместе с ними.
- Находите время для себя, вы имеете право не только на рабочую, но и на частную жизнь.
- Учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий.
- Если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за кого-то его работу, задайте себе вопрос: так ли уж ему это нужно? А может, он справится сам?



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ СНИЖЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

- Определение краткосрочных и долгосрочных целей.
- Уход от ненужной конкуренции.
- Эмоциональное общение.
- Поддержание хорошей физической формы.
- Использование «таймаутов» (отдых от работы).
- Овладение навыками саморегуляции.
- Профессиональное развитие и самосовершенствование.
- 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.
- Иметь в виду, что управление своими эмоциями основывается на сознательном контроле.
- Сказать себе: «Я понимаю, почему так переживаю. Раз я понимаю причину, то я должна прекратить нервничать и спокойно решать вопрос (или спокойно ждать, когда время изменит ход ситуации)».
- Не занимайтесь постоянной самокритикой, это приводит ещё к большему «самобичеванию».
- Лучшее спасение от тревоги – уверенность в себе!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

1. Утренняя гимнастика:

✚ Массаж кистей и стоп

✚ Гимнастика для суставов

2. В течение дня упражнения для снятия усталости, напряжения:

✚ «Владей собой среди толпы смятенной»

1. Сложите руки в «замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

2. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти.

Во время потягивания в организм поступает «гормон счастья» - эндорфин.

3. Улыбнитесь!

4. Зафиксируйте улыбку на лице на 10–15 секунд. Почувствуйте, как расслабляется ваше тело от улыбки!

✚ Упражнение на снятие физического напряжения

1. Попробуйте сконцентрировать свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п.

2. Далее постарайтесь еще сильнее напрячь эти мышцы (сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д.).

3. Затем начинайте медленно снимать напряжение. Почувствуйте, как расслабляются ваши мышцы, вплоть до полного расслабления. Получите от этого удовольствие.

✚ Массаж точек на лице

1-я т. – область лба «третий глаз»;

2-я т. – у крыльев носа;

3-я т. – область подбородка;

4-я т. – область висков;

5-я т. – нижнечелюстной сустав (около козелка уха);

6-я т. – в области затылка (2 точки);

7-я т. – 1-й шейный позвонок.

Массируем плавными круговыми движениями по и против часовой стрелки – 8 раз.

3. При стрессе и в конце рабочего дня:

✚ Лобно-затылочная коррекция.

✚ Дыхательные упражнения

✚ Настрои-утверждения: «Я справлюсь! Я молодец! Я владею ситуацией! Я уже чувствую себя лучше!»

4. Улыбка в течение всего дня.



Большое Мурашкино
2024 год

Как сохранить профессиональное здоровье педагога?



Памятка для педагогов ЦРТДЮ

Для вас, уважаемые педагоги эта памятка, чтобы вы смогли воспользоваться некоторыми рекомендациями по сохранению психологического здоровья в условиях ЦРТДЮ.

От того, как будет сохраняться ваше здоровье и работоспособность, будут зависеть здоровье обучающихся и успешность реализации образовательных программ.

Психологическое здоровье педагога в учебном процессе является центральным звеном, и в условиях ЦРТДЮ нужно не только **знать** и **уметь**, как сохранить свое здоровье и здоровье обучающихся, **но желать** это сделать.