

# Консультация для воспитателей «Здоровьесбережение педагога»

Выполнила Краснова Г.Г.

# Основные факторы риска труда педагога

- повышенное психоэмоциональное напряжение
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей
- большой объем интенсивной зрительной работы
- высокая плотность эпидемических контактов

# Залог успешности в педагогической деятельности:

- желание заботиться о своем здоровье
- потребность в здоровом образе жизни
- эмоциональное благополучие

# Категории групп профессионального здоровья педагогов

- педагоги со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов
- педагоги со стажем более 20 лет. Данная категория педагогов наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания
- педагоги в возрасте старше 50 лет, педагоги этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста

# Этапы и симптомы эмоционального выгорания

- **НАПРЯЖЕНИЕ**

Переживание психотравмирующих обстоятельств

Неудовлетворенность собой

«Загнанность в клетку»

Тревога и депрессия

- **РЕЗИСТЕНЦИЯ**

Неадекватное эмоциональное реагирование

Эмоционально-нравственная дезориентация

Расширение сферы экономии эмоций

Редукция профессиональных обязанностей

- **ИСТОЩЕНИЕ**

Эмоциональный дефицит

Эмоциональная отстраненность

Личностная отстраненность (деперсонализация)

Психосоматические и психовегетативные нарушения

# Классификация мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья воспитателей

- Диагностические
- Информационно-познавательные
- Оздоровительные

# Диагностические мероприятия

- Включают в себя исследования психосоматического здоровья воспитателей, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики.

(В рамках мероприятий воспитателям предлагается заполнить различные анкеты и тесты)

# Информационно-познавательные мероприятия

- Информирование воспитателей о проблемах в состоянии здоровья педагогических работников, раскрытие роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников, вооружение знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками



# Оздоровительные мероприятия

- психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения педагогов посредством тренингов (спортивные досуги, участие в мастер-классах).

# Критерии успешности проводимых мероприятий

- улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров)
- уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников
- улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания
- осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье воспитателями
- повышение мотивации воспитателей к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию
- улучшение качества образовательного процесса