



# здоровье педагога

# Нарушения здоровья педагогов

- нервные расстройства;
- сердечно-сосудистые нарушения;
- остеохондроз;
- нарушения обмена веществ, расстройства пищеварительной системы;
- заболевания верхних дыхательных путей;
- патология зрения;
- гинекологические нарушения



# Причины заболеваний

- Профессиональный эмоциональный стресс
- Искажение мировоззрения



# Синдром «профессионального выгорания» педагога

- Хроническое состояние психологической опустошенности, апатии, безразличия, падение работоспособности, творческого потенциала, возникающее у педагогов после нескольких лет работы при несоблюдении правил личной психогигиены



# Причины профессионального выгорания

- Человек не ощущает результатов своего труда
- Человек не владеет навыками эффективного саморасслабления
- В работе отсутствует элемент новизны, необычности
- Завышенное чувство ответственности, которое может быть связано как с высокой ценой ошибки, так и с большим количеством сфер, за которые педагог призван отвечать



# Направления работы по укреплению здоровья педагога

- Профилактика эмоционального выгорания
- Укрепление физического здоровья педагога



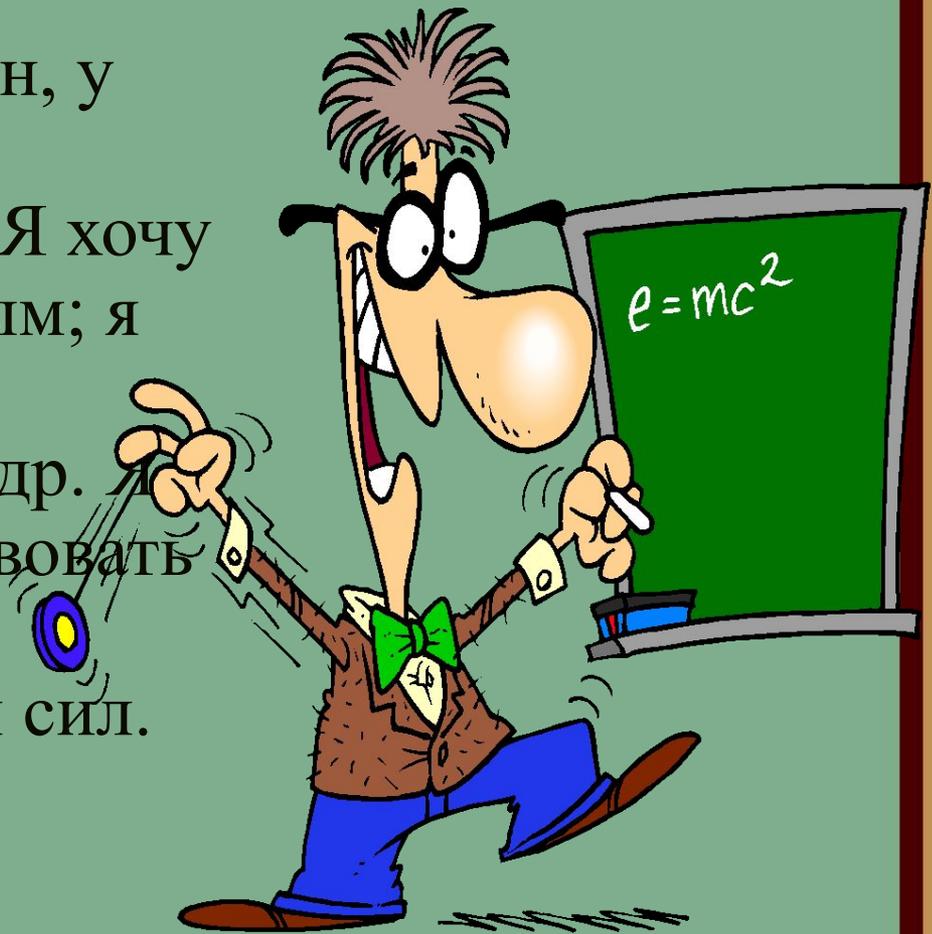
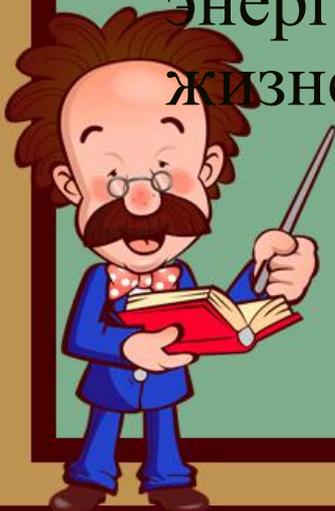
# Методы по укреплению здоровья педагога

- Тренинг
- ЛФК
- Ароматерапия
- Цветотерапия
- Арттерапия
- Диспасеризация
- Вакцинация
- Фитотерапия



# Способы саморегуляции

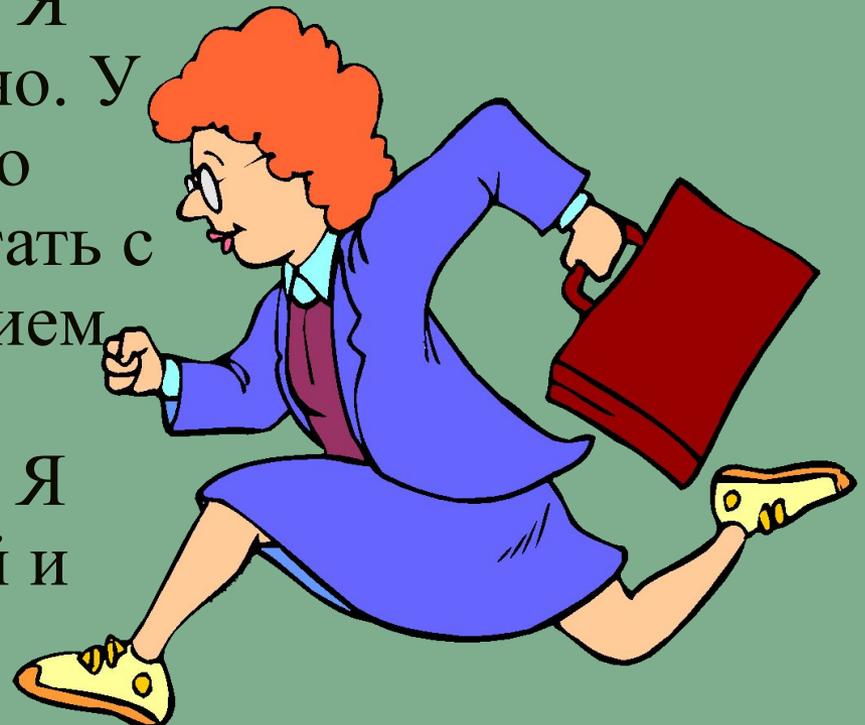
Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение. Я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр. Я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил.



# Способы саморегуляции

Я могу наслаждаться своей работой. У меня хорошая работа. Каждый день я с радостью иду на работу. Я работаю легко и радостно. У меня все получается. Это просто здорово — работать с подрастающим поколением.

От детей я заряжаюсь молодостью и энергией. Я энергичен, молод душой и оптимистичен.



# Способы саморегуляции

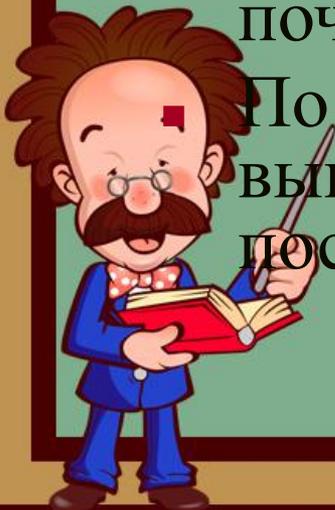
Сегодня я – успешный. Я верю в свои силы, способности, таланты. Я начну и закончу сегодняшний день радостно и успешно. И так будет ежедневно. Так будет всегда. Так будет всю мою жизнь, которой никто не распоряжается, кроме меня самого.



# Как помочь себе при стрессе?

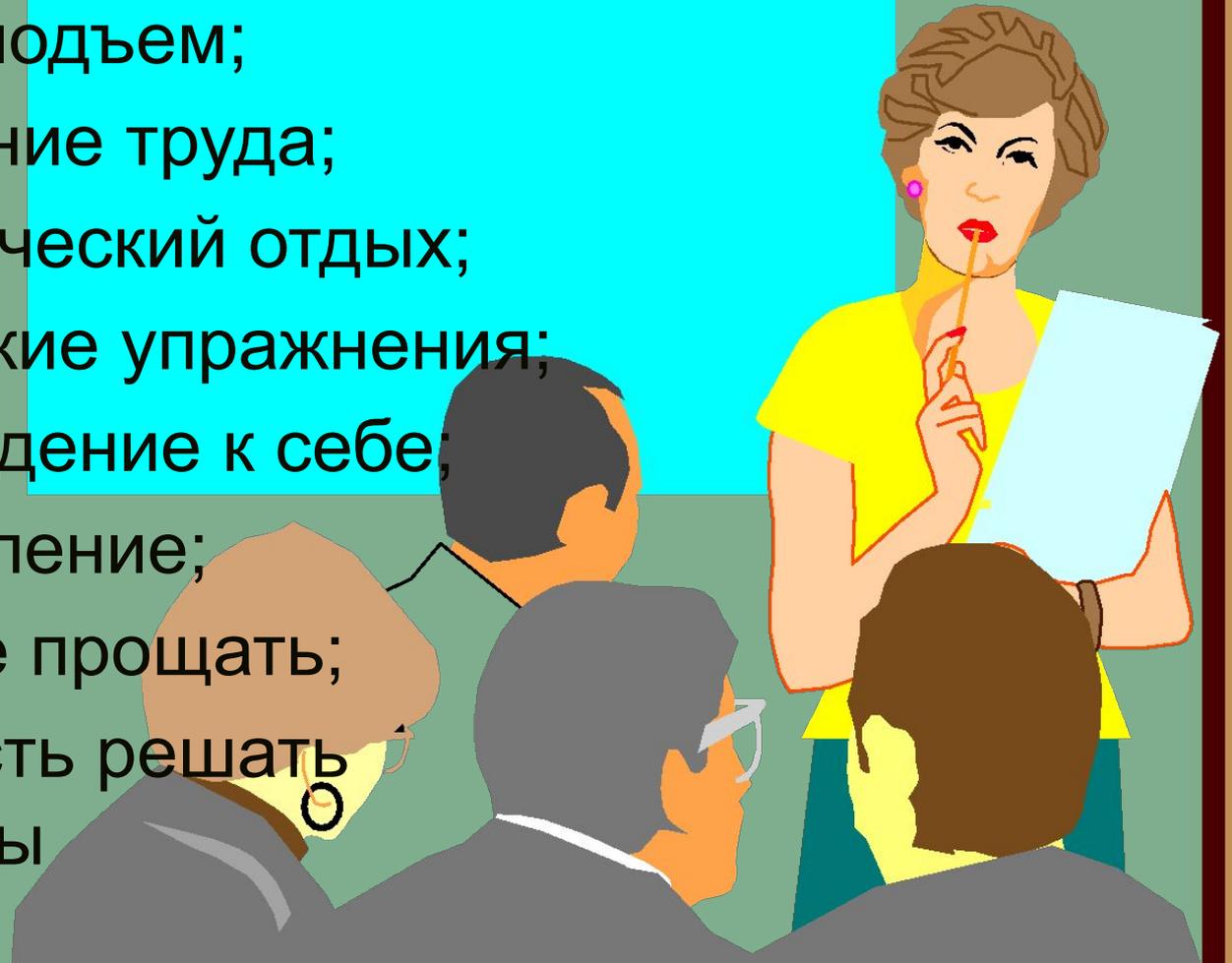
- Не блокировать эмоции - найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.
- Использовать свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.
- Вспомнить приятные события из собственной жизни. Вспомнить состояние радости. Сделать такое же лицо, улыбку, почувствовать это состояние всем телом.

По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.



# Как помочь себе при стрессе?

- Ранний подъем;
- Разделение труда;
- Периодический отдых;
- Физические упражнения;
- Снисхождение к себе;
- Расслабление;
- Желание прощать;
- Готовность решать проблемы



БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!

