***Особливості збереження здоров’я педагогів у закладах освіти.***

**Основні порушення здоров'я педагогів:**

* нервові розлади, частіше у формі астено-невротичних станів;
* серцево-судинні порушення (гіпертонічні прояви, вегето-судинна дистонія, стенокардія і ін.);
* остеохондроз;
* порушення обміну речовин, розладу травної системи;
* захворювання верхніх дихальних шляхів;
* патологія зору (міопія і ін.);
* гінекологічні порушення.

Одна з головних причин нездоров'я педагогів стрес (точніше, дістрес). Поширене поняття «шкільного» стресу відноситься не тільки до дітей, але і до педагів. Стан стресу так само заразливий, як і будь-які виражені емоції. Люди з меланхолійним темпераментом, чутливою нервовою системою легше «заражаються» стресом; флегматики, люди з сильною волею і твердим характером менш залежні від стану оточуючих.

**Завдання для виконання: Визначте свою стресостійкість.**

У пропонованому запитальнику передбачено два варіанти відповідей: «так» чи «ні».

1. Чи характерно для вас займатися декількома справами відразу (дзвонити, підтримувати розмову, робити позначки в блокноті, дивитися телевізор)?

2. Чи відчуваєте ви під час відпочинку відчуття провини від свідомості, що не всі справи ще завершені?

3. Коли говорять інші люди, чи виникає у вас бажання перервати їх, закінчити фразу або яким-небудь ще способом прискорити розмову?

4. Чи намагаєтеся ви спрямувати розмову в русло власних інтересів замість того, щоб проявити інтерес до співрозмовника?

5. Вирішуючи яку-небудь задачу, чи прагнете ви закінчити її якнайскоріше, щоб мати можливість взятися до наступної роботи?

6. Чи відчуваєте ви, що постійно щось не встигаєте?

7. Чи вважаєте за краще ви більшою мірою мати, ніж бути (тобто володіти чим-небудь або випробовувати себе)?

8. Чи квапливі ви в звичайному житті (у їжі, розмові, ходьбі тощо)?

9. Чи викликає у вас роздратування вид людей, що тиняються без діла?

10. Чи характерний для вас стан фізичної напруги?

11. При участі в якій-небудь справі вас більше цікавить результат, ніж задоволення від процесу виконання дії?

12. Чи важко вам посміятися над собою?

13. Чи важко вам передати частину своїх повноважень і обов'язків іншим?

14. Чи вважаєте ви майже неможливим, приймаючи участь у нараді, зборах, не прокоментувати (1-2 репліки) виступи на них?

15. Чи примушуєте ви тих, за кого відповідаєте (дітей, підлеглих, близьких), прагнути до досягнення поставленої вами мети для їх блага, не дуже цікавлячись тим, чого хочуть вони самі?

Висновок:

Підрахунок результатів простий. Чим на більше число запитань ви дали позитивну відповідь, тим більшою мірою у вас присутні риси стрес-коронарного типу.

0-6 «так» ви здатні адекватно реагувати на стреси, у вас міцні внутрішні ресурси,

7-10 «так» ви втрачаєте значно сил у стресових ситуації, знаходьте час для їх поповнення,

10-15 «так» ваші ресурси майже вичерпано, варто звернути на себе увагу і знайти засоби поповнення своїх внутрішніх ресурсів.

Рекомендації для людей стресового типа.

Відношення до гумору. Старатися більше жартувати, особливо над собою, наприклад, побачити забавну сторону тієї або іншої ситуації.

Вчителі, які посміхаються і яким посміхаються, живуть в середньому на чотири роки довше, і головне краще!

Розширення горизонтів. Життєво важливо збільшити час, який присвячується не роботі, а іншим інтересам.

Краще розуміння інших людей. Важливо усвідомити, що оточуючі відрізняються за темпераментом, ціннісними інтересами тощо, навчитися визнавати право оточуючих бути самими собою.

Активніша передача повноважень. Не правильно намагатися все зробити самостійно. Треба передавати повноваження, більше довіряти іншим людям.

Зменшення навантажень протягом дня. Намагатися все робити трохи повільніше, відсовувати подальше остаточні терміни, ходити і говорити з меншою швидкістю, позбавляючись гарячкового способу життя.

Більша терплячість по відношенню до себе і оточують. Необхідно уважніше відноситися до себе, а не тільки пред'являти всезростаючі вимоги. Більше прислухатися до тих оточуючи, дозволяти їм висловитися, не переривати їх. Важливо, хоча це і непросто, усвідомити необхідність просто бути, відчувати насолоду замість того, щоб завжди щось робити.

При цьому треба не забувати, що основні джерела можливостей (ресурсів), що дозволяють з оптимальним результатом і з найменшими втратами для здоров'я вирішити будь-яку проблемну ситуацію, знаходяться в самій людині. Це її думки, відчуття, переживання, стани, моделі поведінки, якими, певною мірою, можна (і потрібне) управляти. Саме невміння їх використовувати приводить до найпоширенішої стратегічної помилки спробі втекти від себе як основного джерела всіх своїх проблем.

Допомагають пережити стрес:

* позитивна позиція концентрація думок і енергії на тому, що має відбутися зробити, а не на допущених помилках і невдачах;
* оптимістична установка віра в успіх, в неминучість змін на краще;
* стан зібраності, рішучості добитися наміченого результату;
* адекватна оцінка ситуації і свого стану. Виникає порочне коло: чим глибше занурення в проблему, тим менш адекватна оцінка її і свого стану, що, у свою чергу, заважає вибрати ефективну модель поведінки.

Питання для самоконтролю

- Структура формування свідомого ставлення до власного здоров’я.

- Роль знань про дії механізмів психологічного захисту в формуванні здорового способу життя.

- Розкрийте сутність поняття «здоров’язберігаюча компетентність», «життєві навички».

- Особливості формування мотивації на здоровий спосіб життя у дітей різного віку.

- Розкрийте особливості збереження здоров’я педагогів.