**Здоровье педагога, причины, его определяющие и пути решения**

Васильева М.А**.**

Муниципальное автономное образовательное учреждение Гимназия № 2,

город Балаково

Моя работа - это итог эксперимента трехлетней давности, который я совместно с коллегами проводила в Детско-юношеской спортивной школе одного из районов Саратовской области, где в свое время работала. Цель эксперимента - определить отношение учителя к своему здоровью. Грамотен ли он в вопросах здоровья? Ведет ли здоровый образ жизни? И дать практические рекомендации каждому преподавателю.

Общеизвестна цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни. А реализацию здоровьесберегающих образовательных технологий следует понимать как задачу, включающую не только охрану и укрепление здоровья учащихся, воспитание у них культуры здоровья, но и охрану здоровья педагогов и содействие им в стремлении грамотно заботиться о своем здоровье. Не секрет, что в результате многих профессиональных и других факторов здоровье большей части педагогов оказывается неблагополучным, все это может привести к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья, доже после 10-15 лет работы в школе.Известно, что профессия педагога относится к профессиям типа "человек-человек", а это связано с высокими эмоциональными тратами. Ведь учитель все время находится на виду у ребят, коллег и родителей как на работе, так и на улице, на отдыхе....Не каждый выдержит такую психологическую нагрузку. Находясь в постоянном нервном напряжении, зачастую и стрессе, педагог ощущает постоянную усталость, бессоницу, тревожность, отсюда снижение качества преподавания, понижение уровня профессионального мастерства.

Итак, в эксперименте по отношению учителя к своему здоровью участвовали 56 тренеров-преподавателей ДЮСШ. По результатам анкетирования выяснилось, что основными нарушениями здоровья педагогов являются:

1.невротические состояния

2.остеохондроз

3.сердечно-сосудистые нарушения

4.расстройства пищеварительной системы и обмена веществ

Далее выяснилось, что характерная для учителей тенденция выходить на работу, даже несмотря на заметные нарушения здоровья и сокращать время пребывания "на больничном" приводит к несоответствию данных медицинской статистики заболеваемости истинному положению дел. На вопрос "Что является для Вас причиной невыхода на работу?" почти 60% педагогов не выделили в качестве такой причины "небольшое повышение температуры", "начальные признаки простуды", ""недомогание". Даже высокую температуру тела опрошенные стараются переносить на ногах, не прекращая выполнять свои должностные обязанности. В качестве вариантов ответов на вопрос о побудительных мотивах выхода на работу в болезненном состоянии педагоги чаще всего отмечали чувство долга, ответственности, нежелание погружаться в болезнь. Следовательно, медицинская статистика, учитывающая только дни невыхода учителей на работу по болезни, не отражает реального состояния здоровья работников образования. Этот факт необходимо учитывать при внедрении в школу здоровьесберегающих образовательных технологий, которые иногда рассматривают только в аспекте охраны здоровья учащихся. Ведь их применение имеет оздоровительный эффект не только для учащихся, но и для учителя.

Надо учитывать, что у нездорового учителя снижена работоспособность, другие стороны его профессиональной деятельности. Это оказывает отрицательное воздействие на учащихся, причем на всех уровнях: гигиеническом (распространение инфекционных заболеваний воздушно-капельным путем), эмоционально-психологическом, биоэнергетическом, воспитательном. Затем преподавателям был предложен вопросник самооценки состояния здоровья. Максимальный балл которого составляет 10 баллов. Результаты оказались следующими: из 56 человек на 8 баллов оценили свое здоровье 5 человек; на 7 баллов - 10 человек; на 6 баллов - 21 человек; на 5 баллов - 12; на 4 балла - 8 человек. А ведь это тренеры- преподаватели ДЮСШ, люди, работающие в спорте, сами в прошлом - спортсмены...Каковы же будут тогда баллы в общеобразовательных учреждениях, где работают педагоги других направлений?

Следующим этапом работы было определение (также путем анкетирования) уровня грамотности учителя в вопросах сохранения и укрепления здоровья и реализацией соответствующего воспитательного воздействия на учеников. При допустимом показателе уровня грамотности по вопросам здоровья в 45 баллов, 17% учителей не смогли преодолеть этот рубеж. Оценки влияния учителя на культуру здоровья своих учеников были получены из данных анкетных опросов учащихся (получают ли они от своих учителей информацию по вопросам здоровья, служат ли их учителя для них примером в ведении здорового образа жизни и т.д.)

Основываясь на исследованиях, была подтверждена взаимосвязь: чем ниже уровень грамотности учителя в вопросах здоровья, тем менее он сам мотивирован к ведению здорового образа жизни и тем меньше эти вопросы представлены в его воспитательном воздействии на учеников. Дальнейшее понятно: не получая от своего наставника необходимых знаний о здоровом образе жизни, последствиях употребления алкоголя, наркотиков и т.д. школьники вынуждены обращаться к другим источникам информации, порой крайне низкого качества. Еще большее негативное воздействие на здоровье учащихся оказывает негативный личный пример учителя.

Для решения проблемы здоровьесбережения учителя необходимы следующие составляющие:

1.изменение отношения к проблеме и активная позиция в отношении собственного здоровья у каждого педагога

2.восприятие своего профессионального здоровья как личностной ценности

3.восстановление профессионального здоровья путем преодоления невротических компонентов своего внутреннего мира, повышение степени согласованности интегральных характеристик личности учителя

4.повышение профессионального самосознания учителя, избавление от комплексов и стереотипов

Учитель не имеет права беспечно относиться к своему здоровью, так как является примером для подражания и несет ответственность за все, что делает для личного здоровья. Из своего опыта добавлю - я "уплываю" от проблем. Трижды в неделю посещаю бассейн, даже если очень устала и не хочется ехать. Но после занятия- чудесное настроение. Вода забирает весь негатив, накопленный за день, снимает усталость. Отличное средств для поддержания формы и работоспособности. Если не это, то обязательно что-то другое, и это другое учитель найдет и выберет сам...

Из всего вышесказанного вывод один - в образовательных учреждениях любого статуса задача повышения грамотности учителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья должна рассматриваться как одна из приоритетных.