Профилактика здоровья школьников и учителей.

Подготовила: Царева М.Н., учитель физической культуры ГБОУ Гимназии № 295.

Об учениках.

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Известно, что образ жизни, стиль, как и характер, закладывается в детстве. Способность к здоровью нуждается в своем формировании и развитии так же, как и другие способности человека. Проблема охраны здоровья детей и подростков -проблема комплексная, и сводить все аспекты только к школе было бы не правильно. Но в тоже время анализ структуры заболеваемости школьников убедительно показывает, что по мере обучения растет частота встречаемости таких заболеваний, как болезни дыхательных путей, патология органов пищеварения, нарушение осанки, заболевание глаз, нервно - психические расстройства и др.

Печальную роль здесь играют педагогические факторы: увеличение учебной нагрузки, стрессовая тактика авторитарной педагогики, несоответствие методик возрастным особенностям детей. Сегодня перед школами стоит задача заложить основу здорового будущего поколения и найти пути решения существующих проблем:

* Выявить настоящее состояние физического и психического здоровья детей через привлечение медицинских работников, психологов, родителей;
* Сформировать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и собой;
* Вовлечь как можно больше учащихся в дополнительные занятия спортом.

Об учителях.

В последнее время особо остро проявилась проблема нервного напряжения, усталости, раздражительности и др. различных проявлений стрессов у педагогов: физические, эмоциональные, поведенческие. Практически любая ситуация в педагогической деятельности может стать потенциальным источником стресса. Работа с людьми, а с детьми в особенности, требует больших эмоциональных затрат. Речь идет прежде всего о психологических и организационных трудностях: необходимость быть все время « в форме», отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество информации и контактов в течении рабочего дня. К сожалению, под влиянием больших физических нагрузок и требований, учитель не использует психологические знания на практике. Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Нужно распознавать признаки стресса и его симптомы и тогда можно предупредить возникновение заболевания.