**«Здоровье учителя: риски и пути преодоления»**

Именно здоровье людей должно

служить главной «визитной карточкой»

 преуспевающего общества

И. И. Брехман

В последние годы стали активно разрабатываться программы, направленные на сохранение и поддержание здоровья школьников. Однако, очень редко речь заходит о здоровье самого учителя, который ежедневно находится в тех же условиях, что и учащиеся, но из-за специфики своей работы более подвержен возрастающим факторам социальной напряженности общества. Труд учителя - постоянная отдача душевных сил и постоянная, часто резкая, смена ситуаций.

Педагог – представитель стрессогенной профессии, и его организм нуждается в профилактических мерах по оздоровлению. Результаты различных исследований демонстрируют, что учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Профессия учителя реально может быть отнесена к группе профессий «повышенного риска» по частоте невротических расстройств, заболеваний органов дыхания и кровообращения. Чтобы глубже понять проблему я провел небольшое анкетирование внутри своего коллектива, в котором приняли участие 32 педагога.

Результаты анкетирования показали, что 78,9% из опрошенных педагогов обращают свое внимание на здоровье. Но, не смотря на это, 97,8% болеют простудными заболеваниями 1-2 раза в год. Среди жизненных приоритетов у подавляющего большинства педагогов здоровье стоит на 3 месте. Спортом занимаются всего лишь 21,1% опрошенных. К факторам, мешающим заниматься спортом, отнесли лень – 53,3%, остальные ссылаются на усталость после работы и домашние дела. На вопрос «Что бы вы хотели для своего здоровья?» 57,8% педагогов хотели бы освоить методы очистки организма, 21% - научиться рациональному питанию, 38,8% заниматься физической культурой, 10,5% - научиться методам закаливания организма. Также результаты анкетирования позволили выяснить, какими средствами оптимизации своего здоровья пользуются педагоги. Так, 52,6% указали на лекарства и витамины, 15,7% - на физические упражнения, 15,7% - на массаж и самомассаж, остальные на стимуляторы (кофе, чай). Таким образом, видно, что вопрос отношения педагогов к здоровому образу жизни все же требует внимания

Конечно, можно рассмотреть различные стороны здоровья учителя, но я все же рассмотрю вопрос физического здоровья в условиях гиподинамии.

В настоящее время объем передвижений в течение дня сведен к минимуму. Недостаток физической культуры (гиподинамия) - оборотная сторона научно технического прогресса - характерная черта нашего времени. Вообще, недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем (мышечной, костной, дыхательной, сердечно-сосудистой) и организма в целом с окружающей средой, а также к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Как показывает практика, учителя с удовольствием принимают участие в спортивных соревнованиях, играх. Активно начинают посещать организованные спортивные объединения. Однако состав участников заметно уменьшается практически вдвое через 2-3 месяцев, мотивация к занятиям спортом значительно снижается. Возникает необходимость в осмыслении данной проблемы. М.А. Крикунова, Е.Г. Саламатова, Т.В. Корсакова в своем методическом пособии «Мотивация занятий физической культурой и спортом» предлагают повышать мотивацию занимающихся спортом путем достижения каких-либо результатов, организации соревнований, предполагающих подготовку к ним. Надо отметить, что вопрос привлечения взрослых людей к занятиям спортом мало рассматривается в науке и практике. На мой взгляд, каждое общеобразовательное учреждение может разработать комплексную программу «Здоровье учителя» и назначить координатора по ее реализации. Основными **целями** программы должны быть:

* Создание условий, способствующих охране и укреплению физического, психического и социального здоровья педагогического коллектива учреждения (наряду с другими участниками образовательного процесса).
* Содействие членам педагогического коллектива в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.
* Выведение знаний, умений, навыков здорового образа жизни на уровень компетенций, что делает их частью здоровьесберегающей культуры, частью системного мировоззрения личности учителя.

**Основными направлениями реализации программы должны быть:**

* Валеологическое образование, предполагающее обучение членов педагогического коллектива методикам самодиагностики, самооценки, самокоррекции, самоконтроля и саморазвития индивидуальных резервных возможностей организма.
* Оздоровительная работа, предполагающая систему психогигиенических и коррекционных мероприятий и организацию двигательной активности, организацию группы для занятий лечебной физкультурой.
* Комплексная диагностика, обеспечивающая исследование состояние здоровья педагогов образовательного учреждения, выделение на её основе «групп риска», создание банка данных диагностики.
* Консультативная деятельность, предполагающая оказание консультативной помощи членам педагогического коллектива по вопросам сохранения здоровья, применения средств и способов его укрепления.

В разработке и реализации данной программы должны принять участие следующие специалисты: врач-терапевт, психолог, учитель физической культуры, тренер. Главное - создание в образовательных учреждениях необходимых условий (кадровых, нормативно-правовых, учебно-методических, материальных, организационных, финансовых) для сохранения и укрепления здоровья работников образования.

Необходимо использование компетентностного подхода в здоровьесберегающей парадигме, что предполагает осознание каждым участником образовательного процесса необходимости быть здоровым. Приоритетным направлением в решении этой задачи является актуализация восприятия педагогами своего профессионального здоровья как важнейшей личностной ценности. Другим важным направлением должно стать изменение отношения к проблеме и активная позиция в отношении здоровья у каждого педагога. Мое предположение: если среди жизненных приоритетов здоровье будет стоять на первом месте, то мы достигнем главной цели – сохранение и укрепление здоровья нации.

**Список использованной литературы.**

1. Горбунов Г.Д., «Мотивация спортсмена в тренировочном процессе», уч. пособие, М., ФиС, 1989
2. Крикунова М.А., Саламатова Е.Г., КорсаковаТ.В. Мотивация занятий физической культурой и спортом: методическое пособие. Саратов 2010г.
3. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учебное пособие. М.:  Академия, 2009 г.