

## **«Индивидуальный план самосбережения здоровья»**

Здоровье педагога имеет самое прямое отношение к его работе и представляет профессиональную ценность. Система работы по формированию культуры здоровья всех участников воспитательно - образовательного процесса «дети — родители — педагоги» помогает в стремлении сберечь и укрепить физическое, психологическое, профессиональное здоровье.

При прохождении курса технологии самосбережения здоровья, мы ознакомились с тремя аспектами здоровья (духовно-нравственным, психическим, физическим), а так же с тремя компонентами ценностных ориентаций по каждому из аспектов здоровья (познавательным, эмоциональным и поведенческим).

Духовно-нравственная культура имеет непосредственное отношение к формированию здорового, или “праведного” (в терминологии нравственной христианской философии) образа жизни. Концентрация внимания на материальных условиях жизнедеятельности человека приводит к некоторой абсолютизации роли соматических составляющих здоровья человека, оставляя в стороне составляющие духовного, нравственного, психического, социального, коммуникативного уровней. Прямым следствием этой абсолютизации можно рассматривать широко распространенную максиму: “В здоровом теле - здоровый дух”, где психическая стабильность человека ставится в зависимость от состояния его телесности. «Питание духа» не менее важно для здоровья, чем питание тела. Сбои в «питании духа», в немалой степени влекут за собой такие заболевания, как наркомания, алкоголизм, неврозы и др.

Сегодня уделяется большое внимание вопросу сохранения психологического здоровья современного школьника, но не менее важен вопрос о сохранении психологического здоровья педагога.

Только психологически здоровый учитель реально способен создать эмоционально комфортную атмосферу в классе, обеспечивающую не только

обучение и развитие ребенка, но и его воспитание как личности.

Профессия педагога признана одной из самых разрушительных для здоровья. Учитель работает в условиях постоянного внешнего и внутреннего контроля. Его психические ресурсы за день проведения уроков так истощаются, что к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются.

Тревожность, депрессия, эмоциональная опустошенность – вот та цена, которую платит учитель. И на этой почве возникают многие физические заболевания.

Вряд ли кто будет отрицать, что профессия педагога тесно связана с ежедневными стрессами, что, конечно же, отражается не только на качестве работы, но и на физическое здоровье педагога. Педагог должен уметь управлять не только учебным процессом, но и своими эмоциями.

Эмоции - это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворение, радости, страха и т.д.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. В жизни каждого человека эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, сопровождая практически любые проявления активности.

Саморегуляция – это заранее осознанное и системно организованное воздействие индивида на свою психику с целью изменения ее характеристик в желаемом направлении.

Лучший способ избавиться от тревоги, снизить ее уровень, научиться управлять своим эмоциональным состоянием - проанализировать причины своих беспокойств. Следует помнить, что все этапы подобного анализа лучше всего делать письменно. Одним из способов, помогающим избавиться от тревоги и снизить ее уровень – являются специальные упражнения,

помогающие нормализовать свое душевное состояние и снизить уровень тревожности. Вот пример нескольких упражнений:

### **Упражнения для снятия тревоги и беспокойства**

Большую помощь в снятии тревожного состояния могут оказать занятия аутотренингом. Поэтому, особенно полезными могут стать **упражнения на расслабление и напряжение мышц**:

Удобно расположитесь в кресле или на диване, снимите или ослабьте одежду, которая Вас стесняет, затем проделайте следующие действия:

- сожмите кулаки... сильнее... сильнее - разожмите;

- втяните живот, замрите - расслабьтесь;

- стисните как можно сильнее зубы - расслабьтесь;

- сожмите как можно сильнее веки - расслабьте;

- втяните голову в плечи - расслабьтесь;

- вдохните - задержите дыхание - выдохните;

- вытяните руки и ноги - расслабьтесь;

- одновременно выполняя все эти действия, фиксируйте спад напряжения, постарайтесь почувствовать волну расслабления. Дышите все глубже, считайте про себя вдохи и выдохи.

**Упражнение “взмах”** для разрешения стрессовой проблемы (по нейролингвистической технике).

- Представьте, закрыв глаза, диапроектор, в рамки которого вставлены два слайда: на первом изображена нежелательная ситуация (или негативная проблема) в мрачном цвете, с нечеткими контурами, а на втором - желаемая приятная ситуация (проблема) в виде более крупной картины, написанной яркими, светлыми красками, вызывающая положительные эмоции, радостные чувства.

- Молниеносно, “одним взмахом”, сменяйте визуально-негативный образ, когда он появляется, на положительный, желаемый (как бы сдвинув рамки со слайдами в диапроекторе).

- Повторяйте упражнение несколько раз с целью закрепления положительных

результатов по вытеснению проблемного негативного образа (по Р. Бендлеру).

**Упражнение экстренной психологической самопомощи** (“Мысленный диалог с зеркалом”).

Уединитесь на 10-15 минут.

- Примите удобную позу, закройте глаза, постарайтесь зрительно представить себя со стороны - как бы свое собственное отражение в зеркале. (Важно заметить, как переживаемые вами в данный момент неприятные эмоции отражаются в вашем мысленном представлении себя - образе <Я> - на выражении лица и других чертах внешнего облика).

- Перенесите внимание на телесные ощущения и отыщите среди них те проявления физического дискомфорта, которые связаны с переживаемым дискомфортом эмоциональным.

- Мысленно обращаясь к воображаемому отражению в зеркале как к собеседнику - примерно так же, как дети общаются со своими игрушками, - произнесите про себя те недосказанные в реальной жизни слова, которые на самом деле вы хотели бы услышать в свой адрес. Это может быть признание вашей правоты, похвалы в ваш адрес, утешения или комплименты - словом, все то, что подскажет вам интуиция, - которые должны по вашему искреннему убеждению вас успокоить, приободрить, остановить навязчивые сожаления и самообвинения и восстановить ваше достоинство; вложите в них столько чувств, столько эмоционального напора, как если бы вы хотели донести ваши слова до реального собеседника; мысленный образ <Я> - ваш воображаемый собеседник - послужит чутким индикатором, его “ответная реакция” покажет, дошли ли ваши слова до цели.

- Вновь переключите внимание на телесные ощущения, связанные с эмоциями. (Если зрительный образ отреагировал на ваш мысленный диалог, то физиологические проявления отрицательных эмоций также начнут стихать).

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.

Деятельность учителя часто сопровождается эмоциональной и интеллектуальной истощенностью и депрессивными состояниями, вынужденными превышениями нормативных нагрузок.

Для снятия стресса желательно ежедневно найти время для восстановления эмоциональной истощенности. В этом может помочь саморегуляция.. В этом нам может помочь примерная индивидуальная технологическая карта самосбережения здоровья для учителя.

#### ПРИМЕРНАЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА САМОСБЕРЕЖЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

	Рекреация	Время	Релаксация	Время	Катарсис	Время
Утро	Утренняя гимнастика	15 мин.	Внутренняя улыбка	5 мин.	Позитивные аффирмации	5 мин.
			Водные процедуры	5 мин.	Молитва (или медитация)	10 мин.
			Самомассаж	5 мин.		
День	Рекреация на уроках	12 мин.	Релаксации на уроках	12 мин.	Прослушивание классической музыки	10 мин.
	Прогулка пешком	20 мин.	Общение с природой	20 мин.		
Вечер	Занятие йогой	30 мин.	Очищающее дыхание	10 мин	Занятие творчеством. Дневник самонаблюдения	30 мин.
			Прием ароматической ванны	10 мин		10 мин.
Итого		1 час 17 мин.		1 час 7 мин.		1 час 5 мин.

Условия сидяче-стоячего труда учителя приводят ко многим заболеваниям, в том числе к заболеванию варикозом. Следует помнить, что на уроке не рекомендуется сидеть и стоять в одной позе. Дома же надо стараться при всякой возможности укладывать ноги горизонтально, принимать контрастный душ для улучшения кровоснабжения и носить специальный противоварикозный трикотаж: гольфы, чулки, колготки.

Наибольшее влияние на здоровье человека, как свидетельствуют исследования, оказывают условия внешней среды и образа жизни. Активный образ жизни, занятия спортом способствуют формированию нравственных качеств, бодрости духа, силы и выносливости, воспитанию здорового населения.

Физическая инертность, малоподвижный образ жизни ведут к расстройству обмена веществ, атеросклерозу сосудов, возникновению разных болезней. Физические упражнения являются своеобразными универсальными регуляторами всех жизненных функций организма, обеспечивают нормальное протекание всех жизненных процессов. Для того, чтобы быть здоровым, надо не лечить самого себя, а принять меры предупреждения заболевания. При этом надо помнить, что здоровье - это не только отсутствие болезни. Когда человек здоров, он наслаждается жизнью, у него хорошее ровное настроение, высокая работоспособность. Быстрая утомляемость, вялость, нарушение сна, свидетельствуют о том или ином неблагополучии в организме.

Для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья необходима определенная доза двигательной активности.

Резкое ограничение двигательной активности в последние десятилетия привело к снижению функциональных возможностей людей среднего возраста. Таким образом, у большей части современного населения экономически развитых стран возникла реальная опасность развития гипокинезии.

В настоящее время в большинстве стран мира физическая активность человека на работе сократилась в 200 раз по сравнению с началом прошлого века. При этом энергозатраты современного человека, не занимающегося физической культурой, в три раза меньше пороговой величины, обеспечивающей оздоровительный и профилактический эффект. В связи с этим для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности современному человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии не менее 350–500 ккал в сутки (или 2000–3000 ккал в неделю).

Под влиянием оздоровительной тренировки увеличиваются резервные возможности организма. Чрезвычайно важен также ее профилактический эффект, связанный с опосредованным влиянием на факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. С ростом тренированности (по мере повышения уровня физической работоспособности) наблюдается отчетливое снижение всех основных факторов риска – содержания холестерина в крови, артериального давления и массы тела.

Следует подчеркнуть влияние занятий оздоровительной физической культурой на стареющий организм. Физическая культура является основным средством, задерживающим возрастное ухудшение физических качеств и снижение адаптационных способностей организма в целом и сердечно-сосудистой системы в частности, неизбежных в процессе инволюции.

Важную роль в здоровом образе жизни играет правильное питание.

Модель питания - это вариант соотношения трех основных групп органических веществ (белков, жиров и углеводов) в рационе питания человека (например, модель питания «хищного зверя» с преобладающей долей белков и жиров животного происхождения и сниженным содержанием углеводистых соединений, характерная для представителей многих северных

народов или для классических европейских неандертальцев).

В настоящее время очень модно «сидеть» на той или иной диете. Диеты – это тоже модель питания. В ряде заболеваний врачи предписывают соблюдение той или иной диеты, в зависимости от заболевания

Энергетическое и физиологическое состояние человека оценивается его пищевым статусом, определяющим степень обеспеченности организма энергией и рядом незаменимых пищевых веществ. От качества употребляемой пищи в той или иной степени зависит нормальная деятельность головного мозга и организма и вместе с тем продолжительность жизни.

В организации питания следует помнить о различиях в питании людей, занятых физическим или умственным трудом, и живущих в городе или селе и рассматривать эти различия с точки зрения питательных веществ и кулинарии.

Наше питание должно содержать в своем рационе сбалансированное сочетание, включающее в себя продукты белковой природы, различные крупы, овощи, фрукты, растительное масло, хлеб, яйца и молочные продукты. Сбалансированность питания заключена еще и в том, что продукты в организм должны поступать в правильном соотношении. И потреблять в пищу нужно столько, сколько вами может быть потрачено калорий. Проще говоря, у каждого человека может быть своя структура питания, подходящая только ему.



Примерная структура питания. (Меню на неделю на 1200 ккал)

День недели	Завтрак	2-й завтрак	Обед	Ужин	На ночь
Понедельник	Кофе черный без сахара, омлет салат из моркови и яблок	Груша	Овощной суп Грудка куриная запеченая Перец свежий Напиток из шиповника Хлеб зерновой	Семга (филе запеченое) картофель отварной Зеленый горошек с листьями салата	Кефир 1%
Вторник	Чай с лимоном без сахара Каша геркулесовая Сыр Свекла тушеная	Яблоко	Суп грибной Гречка рассыпчатая Говядина тушеная Огурец свежий Компот из сухофруктов	Творог нежирный с яблоком, Чай зеленый	Йогурт
Среда	Чай с лимоном без сахара Каша геркулесовая Сыр Свекла тушеная	Апельсин	Щи из щавеля Семга отварная Перец тушеный Напиток из клюквы	Картофель отварной с зеленью Зеленый горошек со спаржей	Кефир 1%
Четверг	Чай с молоком без сахара Рис отварной Индейка отварная Свежий помидор	Киви	Рассольник Говядина тушеная Баклажаны тушеные Спагетти Напиток из шиповника	Куриная грудка отварная Салат из сельдерея с зелеными листьями Хлеб отрубной	Кефир 1%
Пятница	Кофе черный без сахара Сыр н/ж Йогурт н/ж Мюсли Яблоко	Грейпфрут	Борщ вегетарианский Картофель отварной Рыба запеченая Перец свежий Компот из чернослива	Творожная запеканка с фруктами Чай с лимоном	банан

Суббота	Кофе с молоком без сахара Гречка рассыпная Салат из сельдерея Яйцо 1 шт.	Ана нас	суп-пюре из шпината Говядина тушеная Салат из свежих помидор и огурцов Компот из ягод	Рагу из овощей (баклажаны, кабачки, перец), Напиток из шиповника	Йогурт 1,5 %
Воскресение	Чай с лимоном без сахара Каша геркулесовая с изюмом Свекла отварная	Вин огр ад	Суп зеленый фасолевый Спагетти Котлета из индейки Салат из сельдерея Минеральная вода	Язык говяжий отварной Гречка рассыпчатая Винегрет	Кефир 1%

Здоровье - лучший дар молодости, и только в молодости оно даётся «даром». В зрелом возрасте, а тем более в пожилом и престарелом, здоровье надо заслужить, принимая меры к его сохранению. Хорошо известно высказывание И.П. Павлова: «Человек мог бы жить до 100 лет, если бы он своей невоздержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом не сводил этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры».

Нужны конкретные знания, большое желание и сила воли, чтобы остаться здоровым. Чтобы быть здоровыми люди должны отказаться от разрушителей здоровья.