***Тезисы выступления***

**«Здоровый учитель – здоровые дети, здоровое будущее»**

***Гарейшина Инна Георгиевна, учитель биологии и химии***

***Стрельникова Татьяна Валерьевна, учитель английского языка***

**Цель** – сохранить и укрепить физическое, психическое, нравственное здоровье учителей.

**Задачи:**

1. Повысить уровень знаний по вопросам здоровья и его сохранения.
2. Научить педагогов использовать в критических ситуациях приемы

восстановления эмоционального равновесия и профилактики негативных

последствий профессионального выгорания.

От того, кто и как будет учить детей, зависит то, как мы будем жить завтра.

Сегодня для создания здоровой среды в школе учитель должен быть здоровым, обладать оптимизмом, физической работоспособностью и личным примером уметь пропагандировать Здоровый Образ Жизни ученикам и их родителям, т.к. здоровый учитель - пример для подражания.

В условиях происходящих изменений нашей образовательной системы  все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам учителя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.   
        В процессе профессиональной деятельности педагог   общается с учениками, родителями, коллегами.  По общему признанию отечественных специалистов**, педагогическая деятельность – один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности.** Сложившийся комплекс экономических проблем (маленькая заработная плата, недостаточная техническая оснащенность школ и пр.), а также социально-психологических, связанных с падением престижа педагогической профессии, делают труд учителя в нашей стране чрезвычайно психоэмоционально напряженным. Подобные профессиональные деформации характера начинают мешать педагогу в работе, затрудняют его общение в кругу близких и друзей.    Также мы находим подтверждение тому, что **с увеличением педагогического стажа работы у учителей общеобразовательных школ снижаются показатели психического и физического здоровья.** Эти факторы оказывают зачастую разрушительное воздействие на эмоциональную сферу педагога. У него **резко возрастает количество аффективных расстройств, появляются состояния неудовлетворенности собой и своей жизнью, трудности установления теплых, доверительных контактов с учениками, коллегами, окружающими людьми. Эти симптомы отрицательно сказываются на всей профессиональной деятельности учителя.** Таким образом, происходит изменение в мотивационной сфере педагога и развивается синдром эмоционального сгорания.

"Выгорание" очень инфекционно и может быстро распространяться среди сотрудников. Те, кто подвержен выгоранию, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в «собрание выгорающих».

На сегодняшний день используются разнообразные подходы в разрешении обозначенных выше трудностей. В нашей педагогической деятельности, мы используем тренинговые занятия, направленные на развитие эмоциональной устойчивости педагогов. Оптимальным временем проведения занятий являются осенние или весенние каникулы, в эти периоды педагоги особенно остро ощущают физическую усталость и эмоциональную напряженность.

Школа – единственный институт, через который проходит все население нашей страны. В современной ситуации для большинства школьных учителей дополнительные задачи, касающиеся сохранения и укрепления здоровья, учащихся и своего собственного, воспринимаются как полезные, необходимые, но второстепенные. Школа имеет уникальную возможность и должна формировать здоровый образ жизни всех участников образовательного процесса.

Спланированы темы встреч:

* Здоровьесберегающая компетентность;
* Персональная ответственность человека за состояние своего здоровья;
* Природа и здоровье;
* Оздоровление физического тела и сохранение душевного равновесия;
* Естественные лечебные средства;
* Развитие навыков разрешения проблем;
* О рациональном питании;
* Умение справиться со стрессом;
* Эмоциональное выгорание и его профилактика.

Литература

1. Лейтан Е.Б. - зав. лабораторией инновационных технологий ГЦОЗ Магистр, к.м.н., доцент. Статья «Здоровый учитель – здоровые дети».
2. Чепенко М.Л., Муниципальное общеобразовательное учреждение – Лицей №2 г.Саратова. Статья «Здоровый учитель – здоровый ученик».
3. Дергунова В.Р. Статья «Здоровый педагог – здоровые дети».