

**ЗДОРОВЫЙ УЧИТЕЛЬ – ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ
ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ**

М. И. Магдисюк, студент

О. В. Щурпан, кандидат педагогических наук, доцент

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, marina2200573@mail.ru

Одним из главных субъектов системы образования является педагог, поэтому сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогических кадров должно стать приоритетным направлением образовательной политики государства. От здоровья учителя в огромной степени зависит здоровье подрастающего поколения, будущего страны, ведь больной учитель не может воспитать здорового ученика, обучить его на должном уровне без ущерба для здоровья.

Здоровье представляет собой не только биологическую, но и социальную категорию. Под «здоровьем» Всемирная Организация Здравоохранения понимает состояние полного, физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [2, с.42].

Теория профессионального здоровья учителя разрабатывалась в научных трудах А. К. Анисимовой, В.З. Когана, Л.М. Митиной, Г.С. Никифорова и др. По их мнению, профессиональное здоровье учителя представляет собой способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность и развитие личности учителя; совокупность личностных физических, психических и социальных характеристик, позволяющих оптимальным образом осуществлять профессиональную деятельность и сохранять профессиональное долголетие [1, с. 87].

Состояние профессионального здоровья современного учителя вызывает тревогу. Комплекс профессиональных проблем, среди которых падение престижа педагогической профессии, изменение требований к качеству образования, социальная ответственность, отсутствие достаточной физической активности, непризнание истинных заслуг учителя делают труд учителя чрезвычайно эмоционально напряжённым, за что учитель расплачивается соматическими и нервно-психическими заболеваниями. Но страдают и дети, так как попадают в невротизирующую среду обучения [2, с.43].

Отсутствие валеологического сопровождения трудового процесса влечет высокие риски заболеваний и, как правило, риск утраты профессионального здоровья. С целью выявления состояния здоровья и утомляемости учителей нами было проведено анкетирование учителей Брестского района и Брестской области. В анкетировании приняли участие 15 учителей начальных классов, которые имеют стаж работы в школе от 5 до 20 лет.

К сожалению, данные проведенного исследования свидетельствуют, что лишь 7% чувствуют себя абсолютно здоровыми. У 40% опрошенных наблюдаются отклонения в состоянии сердечно-сосудистой системы, 27% учителей отличают у себя неврологические заболевания, 20% желудочно-кишечного тракта и болезни почек, ряд учителей отмечают отклонения в состоянии здоровья нескольких органов и систем: дыхательной, печени и т.д.

Анализ ответов на вопросы анкеты показал, что основные отклонения в самочувствии учителей связаны с хроническим переутомлением. На вопрос «Стали ли замечать Ваши близкие, что у Вас портится характер?» положительно ответили 47% опрошенных. Постоянно чувствуют себя усталыми 45% респондентов, раздражают вещи, к которым ранее относились спокойно, 40%, приступы сердцебиения испытывают 33%, трудно сосредоточиться на задании 30%, постоянно хотят спать днем 27% учителей. Таким образом, работа учителя требует больших эмоциональных затрат.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что учителя имеют недостаточный уровень знаний по характеристике своего здоровья, так 7% респондентов, считающих себя абсолютно здоровыми, вряд ли к таковым относятся, так как отмечают у себя беспокойный сон, частые головные боли, раздражительность, что свидетельствует об отклонении в состоянии здоровья.

Таким образом, проведенное исследование выявило тревожные показатели психического напряжения учителей, что непосредственно отражается на результатах их деятельности и, конечно, на детях. Учителя и общество в целом к состоянию здоровья пока относятся потребительски, обвиняя в недостаточном уровне здоровья экологию, питание, нехватку времени и многое другое.

С целью нормализации состояния организма учителя и повышения его жизнедеятельности целесообразно использовать следующие формы работы:

– ведение дневника здоровья (помогает проследивать отклонения в состоянии организма и выявлять их причины);

– тренинги (организуется специальное взаимодействие между членами группы, позволяющее развивать и корректировать особенности личности, приобретать знания, умения и навыки в процессе общения и осознания каждым членом тренинговой группы своих чувств и действий);

– курсы повышения квалификации по современным направлениям, соответствующие интересам учителей (способствует эмоциональному удовлетворению и самосовершенствованию);

– туристические клубы (укрепление физического здоровья, коллективное проведение времени);

– практикумы, семинары, конференции, консультации и др.

Эффективность данных форм работы определяется как отношением учителей к своему здоровью, так и микроклиматом школы, отношением администрации школы к решению проблемы здоровья учителей. Сложно изменить созданный годами стереотип жизни школьного учителя, когда в первую очередь решаются любые задачи, кроме заботы о собственном здоровье. Учителям необходимо помнить, что от их здоровья зависит здоровье учеников.

Список использованных источников

1. Ганчеренок, И.Н., Рафикова А.В. Уроки здоровья для педагога / И.Н. Ганчеренок // Беларуская думка. – 2007. – №12. – С. 86 – 93.

2. Орлова Л.В. От здорового учителя – к здоровому ученику / Л.В. Орлова // Адукацыя і выхаванне. – 2007. - №5. – С. 42 – 45.