**Автор: Игошина Сауле Канатбековна, социальный педагог**

**ОУ: МОУ «СОШ №2» г.Всеволожска**

**Адрес: г.Всеволожск, ул.Межевая,10**

**Телефон: 8-813-70- 20-502**

**Тема: «Я выбираю!»**

**Номинация: «Пропаганда здоровья», педагогические технологии «Укрепляем здоровье вместе» , проект «Как сохранить здоровье педагога»**

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №2» г.Всеволожска

**Проект**

**« Как сохранить здоровье педагога».**

Социальный педагог: Игошина Сауле Канатбековна

2012-2013

Актуальность проекта

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности образовательного учреждения в целом.

В настоящее время в образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблема здоровья педагогов, на мой взгляд, освещена в недостаточной мере. А ведь от того с каким самочуствием, настроением, с какими эмоциями входит учитель в класс зависит успешность, здоровье и настроение учеников и воспитанников. Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. « Будьте здоровы»!- говорят люди друг другу. « Желаем вам самого главного- здоровья»-говорят наши близкие. По большому счёту здоровье было и остаётся дороже власти и богатства (зачем всё это больному человеку). Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного педагога. Недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать здоровье приобретать качественные продукты выезжать летом на отдых в пансионаты или санатории. Перегрузки в педагогической деятельности - привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстанавливаться. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить своё здоровье? Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. Ярко высветив проблему, мы в своём коллективе начали искать пути, способы, средства и методы для её решения

Перегрузки в педагогической деятельности - привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстанавливаться. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить своё здоровье? Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. Ярко высветив проблему, мы в своём коллективе начали искать пути, способы, средства и методы для её решения.

Цель:

Способствовать формированию у педагогов умение и желание заботится о своём здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе.

2. Обучение педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья.

3. Улучшить физическое и эмоциональное состояние педагогов.

**Организация деятельности по реализации проекта:**

**Этапы проекта:**

1этап- выяснение причин заболеваний( анкетирование субъективная оценка здоровья, социоологический опрос: «Что такое здоровье? С чего оно начинается?»

2 этап-создание условий успешности и благоприятный психологический климат.

Основные причины заболеваний педагога:

Причина первая: Зададимся вопросом, в чём же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Ответ ясен: все о чём мы говорили, вызывается стрессом и психическим перенапряжением….

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс.

А вызван он может быть неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жёстким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных ситуаций.

Причина вторая: Давайте задумаемся, разве только психологические причины разрушают здоровье педагога? Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнётся и скажет: « Спасибо, что так, могло быть и хуже, всё- таки везучий я человек». И никакого нарушения сердечного ритма, повышения артериального давления, разве что совсем немного. Вспомним известную шутку: неудачник нюхает коньяк и говорит, что мол, клопами пахнет. Оптимист нюхает раздавленного клопа и говорит: « Коньяком пахнет».

Для одного человека мир, несмотря ни на что, полон радости ,для другого- печали и огорчений. Один отдаётся эмоции радости, другой - раздражению и унынию .Что держит одного человека на плаву ,даёт ему силу и радость жизни ? Мировоззрение! Оно- главная причина жизненной устойчивости!

Существуют две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причём вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

* Неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста.
* Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни.
* Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.
* Неумение найти своё место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы и тем самым сохранить своё здоровье.
* Неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории и своей и планетарной, возможно, все мы есть главная причина всего происходящего на Земле.
* Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нём.
* Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своём месте.

Психические причины:

* Неумение противостоять стрессам.
* Отсутствие навыка управления своими эмоциями.
* Частое превышение своих возможностей.
* Неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Мероприятие** | **Цель мероприятия** | **Содержание** | **Прогнозируемый результат** |
| «Девичник» | Создать условия для позитивного микроклимата в коллективе. | Упражнение «Здравствуйте».  Игра «Поменяйся местами».  Упражнение «Мыслительная карта».  Игровое упражнение « Подарок».  Музотерапия.  Фитотерапия. | Положительный заряд эмоций, снятие перенапряжения после трудового дня. |
| «Как сохранить здоровье педагога» | Ознакомить педагогов с простыми способами оздоровления, позволяющими укрепить и сохранить здоровье.  Дать конкретные советы, следование которым приведёт к положительным результатам. | Почему мы говорим о здоровье педагога?  Основные причины заболевания педагогов.  С чего начинается здоровье? | Обучение педагогов здоровьесберегающим технологиям по укреплению и сохранению собственного здоровья. |
| «Поговорим о правильном питании» | Профилактика самых распространённых профессиональных заболеваний педагогов. | Питание как фактор формирования здоровья.  Обмен рецептами «здоровых блюд». | Сохранение и укрепление здоровья педагогов. |
| «Вода – источник жизни» | Укрепить здоровье и активизировать мозговую деятельность, дыхательную систему, профилактика простудных заболеваний. | Занятия два раза в неделю в физкультурно-оздоровительном комплексе «Наири» | Релаксация, закаливание организма, оздоравливание. |
| «Вдох глубокий, руки – шире..» | Укрепить здоровье, активизировать | Занятия два раза в неделю в школьном фитнесс-клубе | Релаксация, общее оздоравливание. |