

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ И ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ДОО

Кривцова Елена Владимировна, старший воспитатель

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад присмотра и оздоровления № 520, г. Екатеринбург, Свердловская обл.*

*Будьте добрыми, если захотите;
Будьте мудрыми, если сможете;
Но здоровыми вы должны быть всегда.
Конфуций*

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения. Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью.

По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Существует определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога – комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».

Основными составляющими индивидуального здоровья с позиции педагогической деятельности являются:

- 1) Физическое благополучие – отсутствие патологических изменений в организме при наличии способностей и возможностей человека к хорошей адаптации к изменяющимся условиям среды. Педагог выполняет очень важную профессионально-социальную функцию, поскольку является носителем информации и примером поведения (это относится и к здоровью). Состояние организма, определяемое показателями здоровья, характеризует степень утомляемости, работоспособности, что напрямую свидетельствует о качестве профессиональной деятельности педагога.

Согласно многочисленным исследованиям, направленным на изучение физического здоровья педагогов, самую значительную роль играют заболевания органов зрения, сердечно-сосудистой системы, а также опорно-двигательного аппарата.

- 2) Психологическое благополучие – достаточная психоэмоциональная устойчивость в стрессовых ситуациях. Психологическое благополучие определяется не существующими условиями и жизненной ситуацией, а прежде всего восприятием собственной жизни, внутренней позицией в профессиональной деятельности, отношением к собственным возможностям, ощущением своей востребованности, оценкой реализованности своих возможностей.

Профессионально-личностные деформации и синдром выгорания являются двумя наиболее значимыми факторами неблагоприятного психического здоровья, что напрямую может сказаться на качестве профессиональной деятельности педагога.

Деформации у педагогов чаще всего встречаются в двух формах:

- а) Общепедагогические (характерны для всех лиц, которые занимаются педагогической деятельностью).

б) Типологические (индивидуальны для каждой личности и формируются под влиянием индивидуальных особенностей личности и факторов педагогической деятельности).

3) Социальное благополучие – это умение человека достигать созидательных результатов в окружении его социальной сферы. Основами социального благополучия можно считать такие элементы, как уровень жизни, обусловленный показателями среднедушевого дохода и прожиточного минимума, а также понятия качества жизни, устанавливаемые понятиями о состоянии здоровья и санитарного благополучия населения, вероятностью получения обязательной медицинской помощи и обеспечение социальной защищенности.

Проанализировав результаты некоторых исследований, можно сделать следующие выводы относительно социального благополучия педагогов:

- Большая часть педагогического сообщества отмечает, что престиж педагога падает, в особенности в городских образовательных учреждениях.
- Педагоги относят себя в большинстве случаев к среднему классу, при этом самооценка городских педагогов несколько ниже, чем сельских.
- Проблема социального благополучия педагога заслуживает особого внимания, поскольку позволяет рассмотреть проблему в широком социальном контексте.

Культура здоровья педагога — это интегративное образование личности, представленное совокупностью аксиологического, технологического и личностно-творческого компонентов, характеризующееся высоким уровнем овладения валеологическими знаниями и умениями, сформированным ценностным отношением к здоровью, здоровому образу жизни, развитой способностью к рефлексии своей жизнедеятельности и выраженной направленностью профессионально-педагогической деятельности на сохранение, укрепление и формирование здоровья.

Оценка сформированности культуры здоровья у педагога может осуществляться по следующим критериям:

- ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни (собственному и обучающихся);
- технологическая готовность педагога к ведению здорового образа жизни и осуществлению профессионально-ориентированной деятельности, направленной на сохранение, укрепление и формирование здоровья обучающихся;
- активность педагога в деятельности по сохранению, укреплению и формированию своего здоровья и здоровья детей.

Здоровье – это понятие многостороннее и как было сказано выше, огромное множество факторов оказывают влияние на его показатели, в большинстве случаев, зависящие от самого педагога. От здоровья педагога зависит здоровье подрастающего поколения и успешность образовательного процесса. Педагог является примером для своих обучающихся, и, безусловно, должен демонстрировать правильное отношение прежде всего к своему здоровью, ведь от этого зависит и жизненная энергия, и успешность профессиональной деятельности. Сохранению и восстановлению здоровья педагога в значительной степени способствует формирование положительного самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения. Доброжелательная обстановка, товарищеские отношения между педагогом и обучающимися, и доброе отношение к детям - необходимые условия хорошего здоровья. Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного и продуктивного образовательного процесса. Эффективное использование человеческих ресурсов образовательного учреждения, сохранение и укрепление профессионального здоровья педагога является приоритетным направлением образовательной политики МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 520.

Ярко высветив проблему, мы начали искать пути, способы, средства для ее решения, так как здоровый, эмоционально благополучный педагог – залог успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности дошкольного образовательного учреждения в целом.

Управленческий проект «Здоровье педагога как профессиональная ценность и фактор успешности образовательного процесса в ДОО», реализуемый в нашем детском саду, направлен на достижение целей Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» Министерства труда Российской Федерации в условиях конкретного детского сада.

Цель: формирование на базе дошкольной образовательной организации среды, способствующей ведению сотрудниками здорового образа жизни; профилактика и коррекция здоровья педагогов психологическими ресурсами.

Задачи:

1. Формирование системы мотивации сотрудников к здоровому образу жизни.
2. Обучение навыкам регуляции негативных психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания.
3. Формирование у педагогов потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.
4. Вовлечение сотрудников ДОО в мероприятия по укреплению общественного здоровья.

Этапы работы:

1 этап – подготовительный: выявление проблемы, формулирование темы, целей и задач, сбор и изучение информации о состоянии педагогов, мониторинговые исследования, создание модели методического сопровождения педагогов, составление перспективного плана работы;

2 этап – практический: ознакомление педагогов с итогами мониторинга, представление перспективного плана. Работа по реализации проекта.

3 этап – аналитический: повторная диагностика. Мониторинг, планирование дальнейшей работы в этом направлении.

Перспективный план работы с педагогами

№	Тема мероприятия	Форма проведения	Срок
1.	Мониторинг здоровья педагогов		Январь
2.	Охрана собственного здоровья. Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни.	Семинар	Февраль
3.	Синдром эмоционального выгорания у педагогов ДОО	Семинар-практикум с элементами тренинга	Февраль
4.	Безопасность и здоровье	Игровой тренинг	Март
5.	День здоровья педагога. Мое здоровье	Тренинг	Апрель
6.	Психологическое здоровье педагога	Тренинг	Май
7.	Тайм-менеджмент современного педагога	Семинар-практикум с элементами тренинга	Июнь
8.	Движение – основа здоровья детей	Семинар-практикум	Июль
9.	Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни	Мастер-класс	Сентябрь
10.	Культура здоровья. Культура педагогического общения	Консультация	Октябрь
11.	Основы рационального и сбалансированного питания	Деловая игра	Октябрь
12.	Способы саморегуляции эмоционального состояния	Тренинг	Ноябрь

13.	Закаливание – простые шаги к крепкому здоровью ребенка	Семинар-практикум	Декабрь
14.	Итоговая диагностика		Декабрь

Приобщение человека к ЗОЖ следует начинать с формирования у него мотивации здоровья. Забота о здоровье, его укреплении должна стать ценностным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ жизни каждого человека определяет его представления о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе, к своему здоровью. Доказано, что никакие пожелания, приказы, наказания не могут заставить человека вести здоровый образ жизни, охранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет осознанная мотивация здоровья.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения педагога, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
2. Изменение отношения педагога к воспитанникам. Педагог должен полностью принимать ребенка таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
3. Изменение отношения педагога к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие детей с максимально сохраненным здоровьем.

Что педагог должен уметь:

- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом ДООУ, родителями воспитанников и детьми;
- прогнозировать всестороннее развитие своих воспитанников;
- личным примером учить детей заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Согласно известной поговорке «хоть сто раз скажи слово халва, во рту слаще не станет», так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появится у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими шажками от капельки к капельке.

Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет...»

Список используемой литературы:

1. Митина Л.М. Учитель как личность и профессионал: психол. проблемы. М.: Дело, 1994. – 215 с.
2. Митина Л.М. Формирование профессионального самосознания учителя. // Вопросы психологии. 1990. №3. – С. 58-64.
3. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Перевод с нем. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2003. – 272 с.
6. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Издательство Института психотерапии, 2005. – 256 с.
7. Самоукина Н.В. «Игры, в которые играют...». Психологический практикум – г. Дубна, «Феникс», 2000. – 128 с.
8. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 1998. – 440 с.