

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ПРИСМОТРА И ОЗДОРОВЛЕНИЯ № 520

620041, г. Екатеринбург ул. Советская, 10-а
Тел. 341 42 07, e-mail: mdou520@eduackh.ru, dey520@mail.ru

УТВЕРЖДЕН

Заведующим МБДОУ –

детский сад присмотра и
оздоровления № 520

М.В. Кульчинской

Приказ от 09.01.2024 г. № 01-04



Здоровье педагога как профессиональная ценность и фактор успешности образовательного процесса в ДОО (управленческий проект)

Екатеринбург, 2024

Аннотация

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

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

Проблемы педагога – это проблемы всего современного общества. Надо признать, что инновации в образовательной системе касаются в основном ребенка. А педагог остается наедине со своими проблемами и растущим объемом отчетной документации. Профилактика профессионального выгорания педагогов, оптимизация системы межличностных отношений способствуют повышению безопасности образовательной среды для всех ее участников, в том числе и для педагогов, которая проявляется в показателях психологического здоровья. Это и послужило основанием для разработки и реализации управленческого проекта по здоровьесбережению педагогов «Здоровье педагога как профессиональная ценность и фактор успешности образовательного процесса в ДОО». Главная цель - формирование на базе дошкольной образовательной организации среды, способствующей ведению сотрудниками здорового образа жизни; профилактика и коррекция здоровья педагогов психологическими ресурсами.

Участниками проекта являются педагоги МБДОУ – детский сад присмотра и оздоровления № 520.

1. Паспорт проекта

Наименование организации	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад присмотра и оздоровления № 520
Наименование проекта	Путь к здоровью
Разработчики проекта	Кривцова Е.В., старший воспитатель
Тип проекта	Управленческий
Сроки реализации проекта	09.01.2024 – 31.12.2024
Основная идея проекта	Реализация мероприятий в рамках Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» Министерства труда Российской Федерации
Цель проекта	Формирование на базе дошкольной образовательной организации среды, способствующей ведению сотрудниками здорового образа жизни; профилактика и коррекция здоровья педагогов психологическими ресурсами
Задачи проекта	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.
Ожидаемые результаты реализации проекта	▪ Овладение основами культуры здоровья; ▪ снижение ситуативной и личностной тревожности педагогов; ▪ формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний; ▪ повышение самооценки и уверенности в себе.
Участники реализации проекта	- Кривцова Е.В., старший воспитатель – организует и координирует работу по проекту, - педагоги и специалисты ДОО – участвуют в реализации мероприятий.

2. Пояснительная записка

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. Как известно, любое заболевание проще предупредить, чем излечить.

Какими же факторами риска обладают следующие органы-мишени с точки зрения профессиональной деятельности педагога?

Органы зрения

К факторам, которые влияют на органы зрения относят:

- нарушение освещения при зрительных нагрузках;
- длительная работа с источниками информации (работа на компьютере, подготовка к занятиям, заполнение учетно-отчетной документации,

чение учебно-методической литературы) без надлежащего режима отдыха;

- работа, требующая высокой степени сосредоточения; в частности, это актуально при организации исследовательской работы с детьми (работа с микроскопом, изучение процессов, протекающих в пробирках; сборка каких-либо мелких деталей).

Органы сердечно-сосудистой системы

Значительное влияние оказывают следующие факторы:

- нарушение стабильного режима сна и питания, труда и отдыха;
- высокая степень нервно-психического напряжения;
- недостаточная программа профилактики заболеваний.

Органы опорно-двигательного аппарата

Учитывая профессиональную деятельность педагога, можно выделить ряд факторов, которые неблагоприятно влияют на функционирование опорно-двигательного аппарата негативное влияние оказывают:

- сидячий образ жизни (чаще всего в неудобном положении);
- сниженная двигательная активность;
- длительное пребывание в вертикальном положении или неудобном положении (при работе в группах раннего возраста).

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.

Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами. Это:

- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
- высокий уровень ответственности;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и обучающихся;
- неудовлетворение потребности в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержки.

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).

Педагогическое (эмоциональное) выгорание определяют, как синдром, который развивается на фоне хронического стресса и ведет к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Выгорание проходит *три стадии*:

На первой стадии наблюдаются отдельные сбои на уровне выполнения функций, произвольного поведения: забывание каких-то моментов.

Вторая стадия характеризуется снижением интереса к работе, потребности в общении (в том числе, и дома, с друзьями).

На третьей стадии происходит полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, нежелание видеть людей и общаться с ними, ощущение постоянного отсутствия сил.

Педагог с синдромом эмоционального выгорания обуславливает развитие личностных характеристик и образовательной успешности обучающегося таким образом, что воспитанники, обучающиеся у педагогов среднего и высокого уровней выгорания, характеризуются большей тревожностью, более низкими показателями самооценки, адаптации по сравнению с воспитанниками, обучающимися у педагогов низкого уровня выгорания.

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.

Социальное благополучие имеет внешний аспект и внешние проявления и внутренний (латентный) аспект и внутренние (латентные) проявления, т. е. оно всегда ощущается человеком как некое внутреннее состояние и одновременно проявляется внешне через поведение, в том числе, через профессиональную деятельность (в данном случае отношение к обучающимся).

К внешним проявлениям относятся:

- ✚ принятие норм поведения в коллективе и обществе;
- ✚ ощущение поддержки семьи и наличие референтной группы;
- ✚ адекватный набор социальных ролей и соответствие ролевым ожиданиям;
- ✚ высокий статус в социальной группе;
- ✚ соотнесенность личностной системы ценностей с общественной (интериоризация);
- ✚ сформированная социальная и профессиональная идентичность;
- ✚ сформированная личностная идентичность и принятие всех социальных ролей;
- ✚ удовлетворенность статусом.

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 должно стать приоритетным направлением образовательной политики МБДОУ – детский сад пр.смотра 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.

Поэтому мы считаем, что проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

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

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.

3. Реализация мероприятий в рамках проекта

1. Формирование системы мотивации сотрудников к здоровому образу жизни: Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни. Что же такое здоровый образ жизни? Под ним понимается индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, духовное и социальное благополучие в реальной окружающей среде (природной, техногенной и

социальной) и активное долголетие. Каждый человек индивидуален и неповторим. Он индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям, в определенной степени даже окружающая человека среда (дом, семья, работа и т. д.) имеет индивидуальный характер.

- 1) Поэтому для сохранения и укрепления своего здоровья каждый человек должен создать свой образ жизни, свою индивидуальную систему поведения, которая наилучшим образом обеспечит ему достижение физического, духовного и социального благополучия.

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.

Перспективный план работы с педагогами

№ п/п	Тема мероприятия	Теоретическая часть	Практическая часть	Срок
1.	Мониторинг здоровья педагогов	Подбор инструментария (анкеты, тесты и т.д.) для определения уровня здоровья и психического состояния педагогов в образовательной среде.	Педагоги заполняют анкеты, тесты, опросники.	Январь
2.	Охрана собственного здоровья. Плодотворный труд - важный элемент здорового образа жизни.	На здоровье человека оказывают влияние биологические и социальные факторы, главным из которых является труд.	Ознакомление педагогов с результатами мониторинговых исследований. Ознакомление с проектом и планом работы	Февраль
3.	Синдром эмоционального выгорания у педагогов ДОО (семинар-практикум с элементами тренинга)	Понятие «Синдром эмоционального выгорания». Каковы причины возникновения синдрома? Стадии и симптомы синдрома эмоционального выгорания. Почему выгорают педагоги? Возможные меры профилактики синдрома эмоционального выгорания.	Упражнение «Обыкновенное чудо» Упражнения: 1. «Стирка» 2. «10 животных» 3. «Горячий воздушный шар» 4. «Портрет педагога» 5. «Танец отдельными частями тела» 6. «Ловец блага» 7. «Звуковая гимнастика» Рефлексия Упражнение «Корзинка желаний»	Февраль

4.	Безопасность и здоровье (игровой тренинг)	Проблема защиты от опасностей возникла одновременно с появлением человека на земле. Многие правила безопасности формулировались, когда люди пытались защититься от диких зверей и явлений природы. Со временем изменились условия жизни человека, изменились и правила безопасности жизнедеятельности. Задача взрослых состоит не только в том, чтобы оберегать и защищать ребенка, но и в том, чтобы подготовить его к встрече с различными сложными, а порой и опасными жизненными ситуациями, не подавив их естественную любознательность, открытость и доверие к миру.	Упражнение «Поздороваемся глазами» <u>Задания:</u> 1. «Сказка ложь, да в ней намек» 2. «Собери букет» 3. «Продолжение пословицы о здоровье» 4. «Волшебный мешочек» 5. «Закончи предложение» 6. «Работа с перфокартами» 7. «Использование шуточных вопросов» 8. «Реши проблемную ситуацию» 9. «Тренинг» Рефлексия	Март
5.	День здоровья педагога. Мое здоровье (тренинг)	Современные условия жизни предъявляют повышенные требования к состоянию физического и психического здоровья человека, особенно детей. Существуют разнообразные формы и виды деятельности, направленные на соответствие данным требованиям. С этой целью сам педагог должен владеть знаниями, практическими навыками оздоровления, быть	1. Закончи пословицу 2. Виды спорта 3. Гимнастика мозга 4. Антистрессовый массаж 5. Игровой самомассаж 6. самомассаж лица «Озорные мишки»	Апрель

		здоровым образцом для своих воспитанников и их родителей.		
6.	Психологическое здоровье педагога	1. Познакомить педагогов с понятием «психологическое здоровье». 2. Мотивировать участников на познание собственного эмоционального состояния. 3. Формировать в группе атмосферу взаимной поддержки и доверия.	<u>Психотехнические игры:</u> «Руки» «Открытость» «Резервуар» «Голова» Саморасслабление	Май
7.	Тайм-менеджмент современного педагога (семинар с элементами тренинга)	Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.	<u>Упражнения:</u> «Оценка внутреннего будильника» «Имя» «Определяем своих «лягушек»» «Делим «Слона»» «Чемодан в дорогу» Игра «Смятая бумага» Притча «Банка жизни» Памятка «Правила тайм-менеджмента»	Июнь
8.	Движение – основа здоровья детей (семинар – практикум)	Основу двигательного режима составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, сохранения	1. Мозговая атака 2. Кроссворд 3. Физкультурная пауза 4. Зашифровки 5. Практическое мастерство 6. Упражнение «Внутренний луч»	Июль

		здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений.		
9.	Личная гигиена как важный элемент здорового образа жизни (мастер-класс)	Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Особое значение имеет и режим дня. При правильном и строгом его соблюдении вырабатывается четкий ритм функционирования организма. А это, в свою очередь, создает наилучшие условия для работы и восстановления.	<u>Понятия:</u> Личная гигиена Навык Приемы формирования КГН <u>Алгоритмы:</u> «Моем руки» «Сервировка стола» «Одеваемся на прогулку». Пословицы и поговорки о культуре, гигиене. Психологическая эмоциональная игра «Аплодисменты»	Сентябрь
10.	Культура здоровья (консультация). Культура педагогического общения	1. Виды слушания и продуктивные способы слушания. 2. Закрепить навыки слушания, помочь овладеть умениями вести спор. 3. Формировать необходимые коммуникативные качества, связанные с особенностями профессии.	Памятка «Заповеди общения» (А.Б.Добрович). <u>Упражнения на развитие навыков слушания:</u> «Диалог», «Понимаем друг друга», «Испорченный телефон», «Три качества слушания». <u>Упражнения на отработку техники «Я-высказывания»:</u> «Вербализация чувств», «Конфликты».	Октябрь

			<u>Задания на овладение умениями вести спор, диалог, дискуссию:</u> «Нет-диалог», «Захват инициативы в диалоге», «Приятный разговор». <u>Рефлексия:</u> «Мне сегодня».	
11.	Основы рационального и сбалансированного питания (деловая игра)	Основной рацион продуктов, отвечающий всем необходимым требованиям с учетом физиологических потребностей, возрастных особенностей, климатических условий и рода деятельности.	Пословицы о правильном питании Задания: «Каша» «Аптека» Викторина «Овощи и фрукты в литературе»	Октябрь
12.	Способы саморегуляции эмоционального состояния	1. Дыхание как важный резерв в стабилизации эмоционального состояния. 2. Развивать навыки влияния на свое дыхание, вооружить знаниями о типах дыхания. 3. Закреплять навыки саморегуляции при использовании приема визуализации.	<u>Дыхательные упражнения:</u> «Ключечное (верхнее) дыхание», «Грудное (среднее) дыхание», «Брюшное (нижнее) дыхание», «Глубокое (полное) дыхание». <u>Упражнения с тонизирующим эффектом:</u> «Мобилизирующее дыхание», «Ха-дыхание», «Замок». <u>Упражнения с успокаивающим эффектом:</u> «Отдых», «Передышка».	Ноябрь

			<u>Упражнения на концентрацию внимания:</u> «Концентрация на счете» «Концентрация на слове» «Сосредоточение на предмете» «Сосредоточение на звуке» «Сосредоточение на ощущениях» «Сосредоточение на эмоциях и настроении» «Сосредоточение на чувствах» «Концентрация на нейтральном предмете». <u>Упражнения на визуализацию:</u> «Убежище». <u>Упражнения на сюжетное воображение:</u> «Ковер», «Лимон» <u>Рефлексия:</u> «Закончи предложение».	
13.	Закаливание – простые шаги к крепкому здоровью ребенка (семинар-практикум)	Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной	<u>Основные средства закаливания:</u> Закаливание воздухом Закаливание водой Обтирание Обливание Закаливающие мероприятия для детей. Основные принципы закаливания	Декабрь

		системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ.		
14.	Итоговая диагностика	Определение дальнейшей работы по теме сохранения и укрепления здоровья педагогов	Педагоги заполняют анкеты, тесты, опросники	Декабрь

Заключение

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 появятся 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.