

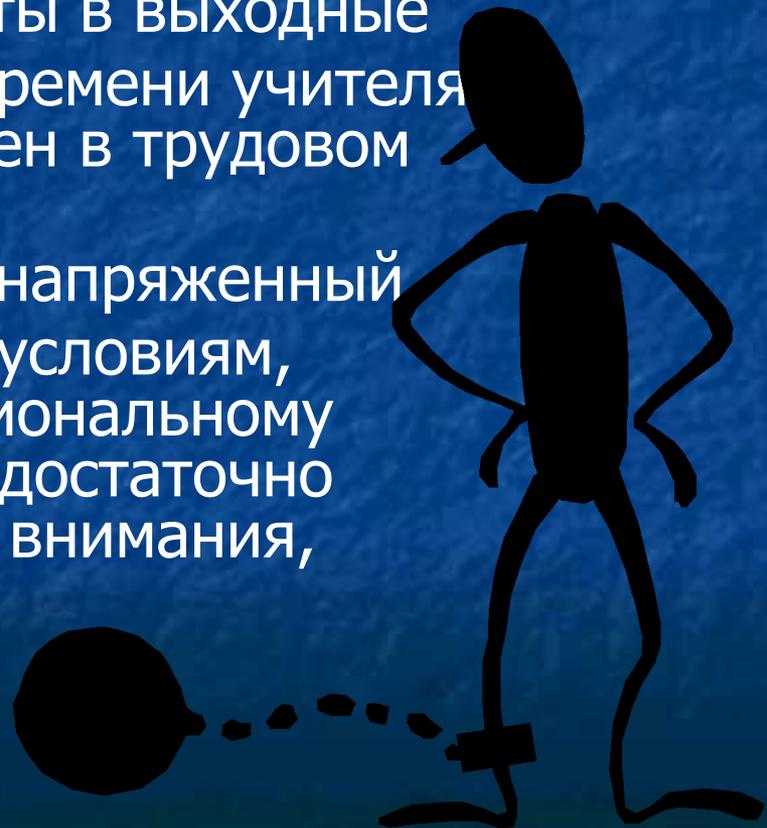
Здоровьесберегающие технологии: Здоровье учителя.



МОУ «Турочакская СОШ»
2011

Особенности труда учителя:

- Рабочий день не ограничен только уроками
- Очень большой объем ежедневной «сверхурочной» работы и работы в выходные
- Объем ежедневного рабочего времени учителя не изучен, не учтен и не отражен в трудовом законодательстве
- Труд учителя очень нервный и напряженный
- Здоровью, социально бытовым условиям, оплате труда, отдыху, профессиональному престижу учителя уделяется недостаточно общественно-государственного внимания, уважения, заботы.



Причины психологического дискомфорта:

- Часто возникающие напряженные ситуации
- Физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей
- Высокий уровень ответственности
- Тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся
- Авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами



Формула самовнушения:

- Я спокоен. Я уверенно веду урок. Ребята слушают меня. Чувствую себя на уроке раскованно. Я хорошо подготовлен к уроку. Урок интересный. Детям интересно со мной. Я уверен и полон сил. Настроение бодрое, хорошее. Мне нравится работать на уроке. Я – хороший учитель.



Как помочь себе при стрессе:



- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой
- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее, сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет стекать у вас по горлу
- Не блокировать эмоции – найти место где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться

Приемы в борьбе со стрессом:

- Ранний подъем
- Разделение труда
- Периодический отдых
- Физические упражнения (дыхательные)
- Снисхождение к себе
- Расслабление
- Желание прощать
- Готовность решать проблемы





Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

1. **«Стоп!»** : Осознать «Что я чувствую?» и «Что я хочу сделать?»
2. **«Почему?»** : Понять причины поступка ребенка
3. **«Что?»** : Ответить себе на вопрос - «Чего я хочу добиться в результате педагогического воздействия?». Действия учителя направлены не против самого ученика, а на его поступок

4. **«Как?»** : Как прекратить плохое поведение ребенка, не нарушая равновесия педагогического взаимодействия
5. **«Действую»** : Успех действия зависит от правильно подобранных способов воздействия, исходя из личности
6. **«Анализ»**: Учитель оценивает эффективность своего взаимодействия с учеником



Вопрос восстановления профессионального здоровья – процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира и профилактики заболеваний.

Будьте здоровы!



По материалам статьи учителя английского языка Л.В. Шкуренковой
Презентацию подготовила Привороцкая Е.Г.