

О ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГОВ ВСЕРЬЕЗ!

Дергачева И.Н.

педагог - психолог

ГБПОУ ВО «Россошанский колледж мясной и молочной промышленности»

Одной из важных задач в настоящее время в силу достаточно высокой продуктивной деятельности всех субъектов образования и иногда их неготовности к здоровьесберегающей деятельности, является изучение вопросов по формированию ценности и культуры здорового образа жизни.

Здоровье – является бесценным достоянием каждого человека и состояние стресса от общения с родителями, перегрузки, иногда конфликтные ситуации, материальные проблемы, все это является и признается причиной отрицательного влияния на состояние здоровья преподавателей. Данная социальная проблема порождает другую: низкая готовность преподавателя к сохранению своего здоровья автоматически ведет к неготовности развивать ценность здоровьесбережения у студентов. А здоровье является важнейшим условием успешной профессиональной деятельности как педагогов, так и обучающихся. В условиях стремительно развивающегося общества преподавателю надо быть всегда «на высоте» в своей профессии, а это возможно только при сформированном ценностном отношении к своему здоровью и здоровью студентов. При этом важна потребность в получении дополнительных знаний о здоровом образе жизни и углубление понимания ценности своего здоровья. Преподаватель должен постоянно самосовершенствоваться в сфере сохранения и укрепления здоровья. И проблему профессионального здоровья преподавателя по степени значимости следует рассматривать в контексте сохранности здоровья государственного масштаба, так как именно от этого в большой степени зависит здоровье молодого поколения. Для этого необходимо создавать условия для осознания педагогами ценности своего здоровья и способствовать формированию здоровьесберегающих личностных и профессиональных установок.

Необходимо помнить, что культура, как социальная наследственность, предполагает социально прогрессивную творческую деятельность человечества во всех сферах бытия и сознания, она определяет систему ценностей и приоритетов человека и общества, социальной группы и народности, нации и человечества. Традиционно культуру здоровья рассматривают в качестве составляющей общей культуры человека, которая характеризуется ценностным отношением человека к своему здоровью, практическим воплощением потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих. [1]

Данный вывод подтверждается и эмпирически. По данным социологического опроса преподавателей: « Кто в случае недомогания выходит на работу и почему? Кто хотя бы раз выходил на работу, имея простудное заболевание?», не учитывая условия пандемии, положительный ответ дало большинство опрошенных.

И это связано не только с личными мотивами, но и с ценностной направленностью педагогической профессии, трудовой мотивацией. К ведущим характеристикам педагогической профессии относят ценности и соответствующие им психологические качества духовной направленности, а именно: человек, его жизнь, нормы морали; отечество, компоненты культуры, права и свободы, наука, природа, творчество. В данном списке здоровье как ценность, если и присутствует, то относится не к самим преподавателям, а к обучающимся. Вышесказанное еще раз подтверждает, что объективно, с позиции государства и общества, и субъективно, с позиции самих преподавателей, культуре здоровья не уделяется достаточного внимания.[2]

Так как профессия преподавателя входит в одну из групп риска в перечне профессиональной деятельности и она связана с воздействием на здоровье целого ряда отрицательных факторов: высокая нервно – эмоциональная напряженность, социальная ответственность, а с увеличением педагогического стажа наступает эмоциональное истощение, известное как, «синдром эмоционального выгорания», значит и психологическое здоровье находится

под угрозой: негативное самоощущение, низкий уровень рефлексии, отсутствие желания самосовершенствоваться, неумение выполнять социальные и семейные роли. Поэтому наряду с формированием физической культуры и укрепления здоровья, немаловажное значение имеет и формирование культуры психологической. В повседневной жизни личности это выражается в готовности и умении использовать психологические знания и компетенции для сохранения и укрепления своего психологического здоровья. Эти знания закономерностей сохранения и укрепления психологического здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также овладение приемами и способами психической саморегуляции являются важными факторами профессиональной стабильности и успешности.

Культура здоровья должна не изучаться, а воспитываться. Психологическая основа этого - мотивация на ведение здорового образа жизни [3]. Каждый человек, независимо от возраста, должен стараться вести здоровой образ жизни, поддерживать теплые отношения с людьми, которые окружают, научиться ставить перед собой выполнимые задачи и цели, находить пути их достижения, достойно справляться и переносить трудности, иметь жизнерадостный взгляд на все происходящие вокруг события. И наши обучающиеся в вопросах информации: как добиться успеха в жизни, как не стать жертвой алкоголя и наркотиков, как укрепить свое здоровье, обращаются к нам, педагогам и специалистам. а информированность является неотъемлемой частью культуры здоровья. И круг замыкается: обучение вопросам здоровья, воспитание культуры здоровья, использование здоровьесберегающих технологий как основного инструмента педагогической работы составляют единое целое — дорогу к здоровью, где главный проводник – педагог.

Литература:

Статья в периодическом издании:

1. Трещева О.Л. [и др.] Характеристика культуры здоровья личности с позиций системного подхода //Омский научный вестник. –2014.– №1(125). –С. 154–157

Материалы конференций:

2. Бахтин Ю.К. Формирование культуры здоровья в педагогическом университете //Материалы VIII-й Всероссийской научно-практической конференции по проблемам непрерывного образования в области безопасности жизнедеятельности. 15-19 ноября 2004 г.» - СПб., РГПУ.
3. Голобородько Н. В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Уфа, ноябрь 2013 г.). — Уфа: Лето, 2013. — С. 82-85. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/97/4394/>