

Здоровьесбережение

Предлагаем обсудить такую тему как здоровьесбережение. Мы привыкли говорить о здоровье и безопасности жизни детей и воспитанников, но я бы хотела поговорить о нас, о педагогах. Сначала определимся с термином. Что же такое здоровьесбережение?

Здоровьесбережение – это активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья, а также согласованность и единство всех уровней жизнедеятельности человека.

При использовании термина здоровьесбережения предполагается его многогранное содержание:

1. Деятельность, направленная на улучшение и сохранение жизни человека (рекреационная, хозяйственно-бытовая - направленная на оздоровление, лечение, восстановление физических сил и т.п.).
2. Деятельность, направленная на укрепление и создание семьи.
3. Профессиональная активность, трудовая деятельность,
4. Социально-культурная деятельность (общественная активность).
5. Духовно-нравственная активность.

Здоровьесбережение – общее понятие «образа жизни», содержащее уровень его культуры, благоприятные условия жизнедеятельности человека, в том числе поведенческой, и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье, способствующих предупреждению развития нарушений здоровья и поддерживающих оптимальное качество жизни.

Здоровьесбережение содержит такие части, как:

1. Культура планирования семьи, оказывающая существенное влияние на здоровье будущих поколений.
2. Гигиеническая и физическая культура определяет двигательную активность, физкультуру и спорт, культуру питания, труда и отдыха.
3. Психогигиеническая культура, обеспечивающая защиту человека от интеллектуальных и эмоциональных отрицательно-экстремальных факторов социума.
4. Духовная культура, нужная для психосоциального развития личности и формирующаяся на основе совести, долга, доброты и отрицания злобности, зависти и корысти.

5. Культура воспитания у детей и молодёжи здорового образа жизни.

6. Индивидуальная культура, обеспечивающая воспитание у человека культуры здоровья как ценности личности. Индивидуальная культура образуется в процессе образования и самообразования и предполагает организацию, а также развитие системы преподавания и информации о здоровье и здоровом образе жизни.

7. Социальная культура здоровья, определяющая эффективность социальной политики государства и основанная на выборе социумом здоровья населения как ценности, как первого приоритета общественной безопасности и благополучия, как ведущего критерия качества жизни каждого члена общества.

Здоровьесбережение – основа профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок, определенный комплекс норм поведения, которое предусматривает здоровьесбережение. Это, прежде всего:

1. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом гендерных, возрастных и физиологических особенностей.

2. Сбалансированное, регулярное рациональное питание.

3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.

4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

5. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.

6. Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья.

Здоровье педагогов – отражается как в зеркале на здоровье детей.

Выявляют две основные причины, разрушающие здоровье педагога, причем вторая вытекает из первой.

1. Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;

- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям;
- незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте

2. Психические причины, разрушающие здоровье:

- неумение противостоять стрессам;
- неуправляемые эмоции;
- неспособность подсмеиваться над жизненными неудачами.

В рамках тренингов по проблеме эмоционального выгорания анализировались ответы на вопрос «Почему вы не удовлетворены своей работой?». В результате дискуссии появлялось два списка причин – организационные и личностные.

Большинство педагогов, даже начинающих, постоянно пребывая в своей профессиональной роли, распространяют ее на все другие сферы своей жизни, что отрицательно сказывается на их самочувствии. Многие педагоги жаловались на плохой сон, усталость, головные боли, раздражительность, говорили о том, что у них нет больше сил так работать, не осталось никаких чувств: "Мне нечего отдавать другим. Я истощен. Я выгорел". Это стало сигналом к поиску решения проблемы.

Организм и психика вырабатывают различные механизмы защиты, например, «Синдром эмоционального выгорания». Проведенное исследование позволило сделать вывод: всего лишь 30% педагогов находятся в нормальном психоэмоциональном состоянии, но тот или иной симптом «выгорания» обнаружен у каждого педагога.

Хотим предложить следующие упражнения, которые помогут вам снять эмоциональное напряжение и утомления, помогут обрести внутреннюю стабильность.

Давно замечено, что нервное напряжение влечет за собой напряжение мускулатуры всего тела: лица, шеи, спины и т. д. Да и мы сами после сильных волнений чувствуем себя усталыми и «разбитыми», как после интенсивной физической работы. Организм человека представляет собой единое целое, поэтому эмоциональное напряжение всегда сопровождается напряжением мышечным, и наоборот, расслабление мышц приводит к снижению нервного возбуждения, эмоциональному расслаблению. Чем больше расслаблены мышцы тела, тем глубже состояние общего покоя.

Все приемы мышечной релаксации основаны на более или менее сознательном расслаблении мышц. С этой целью используют чередование мышечного напряжения и расслабления. Следует помнить, что напряжение

должно быть кратковременным, а расслабление длительным. При выполнении каждого упражнения необходимо обращать внимание на то, как приятно состояние напряженности, покоя и т. п. Фиксируя внимание на расслабление по контрасту с напряжением, тем самым обучаемся более полному расслаблению. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение.

1. Формирование мышечной свободы в процессе педагогической деятельности (упражнения начинаются с выявления мышечных зажимов).

Упражнение № 1

Согните и напрягите указательный палец руки. Проверьте, как распределяется мышечная энергия, куда идет напряжение: в соседние пальцы, в кисть, в локоть, в шею, напряглась ли другая рука. Постарайтесь убрать излишнее напряжение: держите палец напряженным, но освободите шею, потом плечо, затем локоть, чтобы рука двигалась свободно, а палец оставался напряженным. Освободите остальные пальцы, а указательный держите напряженным.

Упражнение № 2

Освобождение и постепенное зажатие мускулатуры. По счету до десяти освободите свою мускулатуру, начиная от головы и кончая пальцами ног, а затем напрягите ее. По счету до пяти освободите всю мускулатуру, а затем зажмите ее. (Счет может быть произвольным). Расслабьте мышцы ног и так далее до головы, а затем напрягите все тело и опять расслабьте (сначала произвольно, а затем на счет). Напрягите левую ногу – проверьте, не напряглась ли правая. Уберите излишнее напряжение в спине и других частях тела.

Упражнение на мышечное зажатие и освобождение выполняются на различный счет (20, 15, 10, 5).

Упражнение № 3

Задержание и снятие напряжения. Зажать мышцы верхней части тела, задержать зажим, ослабить, по команде «раз» - зажим; по команде «два» - расслабление; освободить все тело и занять только одну группу мышц; сменить зажатую группу (ноги – левая, правая, шея, голова, пальцы – все по очереди).

Упражнение можно выполнять в процессе ходьбы.

Упражнение № 4

Снятие мышечного напряжения в процессе выполнения элементарных педагогических действий. Войдите в воображаемую групповую, подойдите к столу (проверяется зажатость мышц и снимается излишнее напряжение). Пишите на доске, укрепите плакаты, снимите излишнее напряжение, пишите за столом (снимается излишнее напряжение). Упражнения на снятие мышечного напряжения можно выполнять с вводными заданиями. Например, Вы входите в учебное помещение, пишете на доске, внезапный резкий шум, реагируете (проверьте мышечное напряжение при реакции, уберите излишний зажим); Вы сидите за столом, читаете книгу или журнал, раздается стук в дверь - реагируете (снимите излишнее напряжение) и т.п.

Войдите в учебное помещение, встаньте перед воспитанниками, проверьте, нет ли в мышцах излишнего напряжения, почувствуйте себя свободным и готовым к любым педагогическим действиям. Импровизируйте словами, действиями; пройдите по групповым помещениям, поправьте воображаемые игрушки, мебель, которые неаккуратно лежат (следите за излишним напряжением, пусть работают только те группы мышц, которые необходимы). Представьте, что Вы находитесь в заполненном воспитанниками помещении - Вы пришли в детский сад и до начала дня решили сделать небольшую перестановку. Прodelайте это так, как будто это происходит на самом деле: осмотрите помещение, сориентируйтесь (снимите излишнее напряжение). Затем предлагайте задания, игры, следите, руководите, давайте оценку проделанному. Звенит будильник, и Вы начинаете работу (снимите излишнее напряжение).

Одновременно проводите изучение «физического аппарата» и попытайтесь устранить возможные недостатки: напряженность, распушенности, сутулости, угловатости, манерности и т. п. (за этими недостатками педагог следит постоянно).

2. Выработка умения органично и последовательно действовать в публичной обстановке

Войдите в воображаемую групповую. Откройте воображаемое окно. Напишите на доске число, пройдите по помещению, приготовьте воображаемые материалы, сядьте за стол, откройте книгу или журнал учебной группы, приоткройте дверь, выйдите из помещения. Повторите эти действия, меняя ритм: быстро войти, быстро пройти по групповой и т.п. Смена ритмов должна быть оправдана содержанием текущей деятельности. Постарайтесь найти ритм, наиболее подходящий вам в процессе движения по группе: один ритм движения, или быстрая смена ритмов и т.п.

Те же упражнения, но уже с вводными (неожиданными) заданиями: сядьте за стол, откройте книгу, неожиданный стук в дверь реагируйте и

действуйте; вы пишете на доске, неожиданно открылось окно – действуйте и т.п.

1. «Внутренний луч»

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу – сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и воспитанниками.

2. «Пресс»

Данное упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Это упражнение рекомендуется практиковать перед работой в «трудной» обстановке, разговором с трудным воспитанниками или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Суть упражнения состоит в следующем. Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

3. «Голова»

Профессия педагога относится не только к разряду стрессогенных, но и к профессиям управленческого труда. Педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на воспитанников. Такое интенсивное управление вызывает у педагога перенапряжение, различные физические недомогания. Одной из наиболее частых жалоб педагогов является жалоба на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагаем вам упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Встаньте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно; эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Уважаемые коллеги, надеемся, что своими советами мы помогли Вам разобраться в данном вопросе. Желаем Вам иметь всегда позитивный настрой! Будьте здоровы!

Подготовили воспитатели МАДОУ «Детский сад №393»

Треногина А.А.

Коновалова Т.И.