**МДОУ центр развития ребенка – детский сад № 27 «Матрёшка»**

**Сообщение для педагогов:**

**Подготовила:**

**старший воспитатель**

**Быкова Т.А.**

**г. Серпухов**

**2012г**

 **ПОЧЕМУ МЫ ГОВОРИМ О ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА?!**

 Как часто слышим мы это слово в нашей повседневной жизни. Чаще всего здоровье зависит от самого человека. Прекрасно сказал об этом Шененберг: «Здоровье это та вершина, которую каждый должен одолеть сам». Я поддерживаю мнение ученых, действительно здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровье человека – это главная ценность жизни, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду.

 Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие общества. Мы не ошибемся; если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» — говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного — здоровья», — говорят наши близкие. По большому счету здоровье было, и остается дороже власти и богатства (зачем все это больному человеку?).

 Наряду с общими подходами, тема о здоровье педагога имеет и свою непрос­тую специфику. Существуют особенно распространенные среди педа­гогов болезни, есть и особые «педагогические методы» укрепления и сохранения здоровья. Это очень простые способы оздоровления, используя которые можно серьезно помочь самому себе. Но все они имеют одно непростое свойство -требуют личного труда.

 Педагог в России, что бы ни говорили про него сегодня, всегда был и остается особенным, в чем-то иррациональным человеком, стре­мящимся, часто неосознанно, быть учителем жизни, для которого сло­во «долг» является ключевым.

 Существование современного педагога протекает на фоне жиз­ни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граж­дане. Но есть в его деятельности своя специфика:

— во-первых, педагогическая профессия — профессия здоровье разрушающая;

— во-вторых, мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику.

 Перегрузки в педагогической деятельности — привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить свое здоровье? Будем реалистами — в ближайшие двадцать лет вряд ли можно ожидать значительных благоприятных изменений в жизни педагогов. Следо­вательно, никто, кроме вас самих, не решит этих проблем (привле­кая к этому, по возможности врачей), но и врачи не будут заставлять вас делать по утрам зарядку, следить за соблюдением режима дня. К тому же педагоги часто не хотят ничего делать для себя! Стан­дартный ответ: «Я устала после работы». Разумеется, после напряжен­ного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задума­емся, раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Надо что-то делать уже сегодня!

**САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

 Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по часто­те нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

 Обработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

1) сердечно-сосудистые;

2) желудочно-кишечные;

3) нарушения опорно-двигательного аппарата;

4) болезни крови;

5) нарушение функций щитовидной железы.

***Рассмотрим самые общие причины перечисленных заболеваний.***

 СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

 Многие считают, что сердце человека - это некий насос по пе­рекачке крови. Увы, это распространенное заблуждение. У сердца есть другие важные за­дачи — духовные и психологические. Оно не может спокойно реа­гировать на ложь, равнодушие, зло. Физиологические задачи серд­ца в какой-то степени можно назвать вторичными. Хотя бы потому, что их можно выполнять искусственно, подключив к организму специальную аппаратуру. Любая информация, поступающая в мозг, проходит через сердце. Язык говорит об этом фразами, имеющими глубокий внутренний смысл: «Твои слова для меня — нож в серд­це», «Он разбил мне сердце», «Сердце кровью обливается», «Серд­цем чувствую, этот человек невиновен...», «Чует мое сердце, плохо дело», «Чувствую сердцем — он жив». Когда человек видит несправедливость, сердце его при этом про­тестует. Как оно выражает свой протест? Спазмированием! При этом сердце работает в чрезмерном для него режиме и быстрее изнаши­вается. Задумаемся, что происходит при спазме? Прежде всего, со­кращаются и закрываются капилляры. Кровь с трудом течет через сердце, нарушая работу клапанов, в мозг поступает мало кислорода, продукты отработки выводятся недостаточно. Результат -сердечно­сосудистые заболевания.

 ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

 Многие считают, что человеческий желудок - некая своеобраз­ная машина по перевариванию пищи; Это еще одно распространенное заблуждение. Желудок -орган, остро реагирующий на любую ситуацию и решающий, принимает он ее или нет. Вспомните, как выражаются некоторые люди: «Я его не перевариваю...» Или: «Меня от него тошнит...» Язык явно проговаривает «мнение» желудка о си­туации. Если ситуация неблагоприятная, желудок напрягается, его пищеварительные функции выполняются недостаточно эффективно. Часто человек в случае волнения начинает много есть, чтобы успоко­иться. Пища буквально проталкивается в кишечник недопереваренная. Напряжение в желудке вызывает уже знакомый нам спазм. Любая ссора, любой тяжелый разговор подобны своеобразным ударам не­видимым кулаком по желудку, от которого тот спазмируется, слабе­ет и заболевает.

 Вслед за желудком в случае непринятия ситуации сжимается и кишечник. Любое напряжённое состояние, любая опасность угнета­ют кишечник, как будто удар пришелся и по нему Нездоровый толстый кишечник неблагоприят­но влияет на весь организм.

 Ко всему этому можно прибавить недостаточно правильное, а точнее, чаще всего совершенно неправильное питание, и вот работа органов пищеварения основательно нарушена.

 НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

 Проблема остеохондроза, может быть, одна из самых серьезных для педагога. Чтобы разобраться в том, как себе помочь, зададимся вопросом: в чем причина остеохондроза? В разрушении кости и по­тере гибкости хрящевой и связочной конструкции позвоночника.

 С чего начинаются проблемы с позвоночником?

Проблемы с позвоночником начинаются с утраченной упругости межпозвоночного хрящевого диска.

Причина этого — результат воздействия многих факторов, основ­ные из которых - наследственность и образ жизни.

 С наследственностью понятно, ее всегда нужно учитывать. На нее выпадает от 10 до 50% всех наших проблем: Но остальные проблемы возникают вследствие других причин, о которых мы расскажем позже.

 ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ

Это самая сложная для науки проблема. Ясно одно — болезни крови могут возникать из-за серьезных психологических срывов и стрессов. Вспомним фразу: «Он мне столько крови попортил», «Уж он моей крови попил...». Кровь — это озеро чистой воды по имени Жизнь. Стрессы — камни, с шумом падающие в это «озеро», расплес­кивающие воду, пугающие рыбное царство... В кровь вследствие стресса в повышенных дозах попадает адреналин, сахар и огромное количество веществ, необходимых для физической борьбы. А борь­бы не происходит. В лучшем случае мы в волнении ходим по комна­те или садимся и едим, а в худшем — сидим и переживаем. Разуме­ется, поступившие в кровь вещества просто отравляют ее. Меняется ее состав, кислотность и т. п.

 НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

 Заболевания щитовидной железы — очень сложное явление. Но если приглядеться внимательно, можно увидеть в большинстве слу­чаев ту же самую причину. Проблему со щитовидкой многие называ­ют «проглоченной обидой». Всю ту неправду жизни, о которой мы упоминали, «чувствует» и эта железа. В случае несправедливости мы ощущаем напряжение в области горла. Так проявляется обида. Если огорчения возникают часто, человек привыкает ходить со спазмом в области горла, и тот становится привычным. В конце концов, из-за этого спазма может возникнуть заболевание щитовидной железы. Патологические «узелки» могут появиться и на голосовых связках. Неслучайно многие педагоги имеют профессиональное заболевание связок.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕДАГОГА**

*Причина первая.* Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Ответ ясен: все, о чем мы го­ворили, вызывается стрессом и психическим перенапряжением...

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс!

 А вызван он может быть неадекватной социальной и материаль­ной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жестким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

*Причина вторая.* Давайте задумаемся, разве только психологичес­кие причины разрушают здоровье педагога? Мы видим, что один че­ловек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнется и скажет: «Спасибо, что так, могло быть и хуже, все-таки везучий я человек». И никакого нарушения сердечного ритма, повы­шения артериального давления; разве что совсем немного. Для одного человека мир, несмотря ни на что, полон радости, для другого — печали и огорчений. Один отдается эмоции радости, другой — раздражению и унынию. Что держит одного че­ловека на плаву, дает ему силу и радость Жизни? Мировоззрение! Оно — главная причина жизненной устойчивости!

*Существуют две основные причины, разрушающие здоровье пе­дагога; мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.*

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

1. неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
2. неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
3. наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
4. неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы по­лучать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы... и тем самым сохранить свое здоровье;
5. неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории, и своей, и планетарной, возможно, все мы и есть главная причина всего происходящего на Земле;
6. неумение принимать свой социальный статус и достойно пре­бывать в нем;
7. незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем мес­те. Нужен не директору или министру, а людям, стране, планете, ис­тории, вечности!

Психические причины:

1. неумение противостоять стрессам;
2. отсутствие навыка управления своими эмоциями;
3. частое превышение своих психических возможностей;
4. неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты; неспособность смеяться над жизненными неудачами

 «И все-таки, с чего начинается здоровье»? Существует стойкое заблуждение, что здоровье начинается с утрен­ней зарядки, с соблюдения диеты, с закаливающих процедур и т. д. Это все так, и не совсем так. Чтобы заниматься зарядкой и отказать­ся от копченой колбасы, нужен важный стимул.

 Существуют различные подходы к решению этой проблемы со стороны врачей и философов. В настоящее время насчитывается око­ло 40 основных определений здоровья. Одним из лучших считается определение американского медика Г. Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязан­ностей, которые жизнь возлагает на человека».

 Здоровье начинается с попыток осознания своего места в жиз­ни. Каждый человек, несмотря на возраст, должен когда-то ответить на четыре очень важных для него вопроса:

1. Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?

2. Зачем я родился? Что я должен совершить?

3. Зачем мне быть здоровым?

4. Быть здоровым — это мой долг перед обществом или мое лич­ное дело?

Вопросов к себе может быть и больше. Ясно лишь одно — толь­ко ответив на них, человек приобретает мотивацию к тому, чтобы быть здоровым.

 Психологический климат для каждого из нас выступает в двух направлениях: объективно наблюдаемый феномен и субъективно переживаемое состояние. Объективно психологический климат выступает для нас в характере тех отношений, которые складываются между членами коллектива в повседневной жизни, а субъективно в переживаемом нами чувстве удовлетворенности различными аспектами жизни коллектива.

 Субъективная сторона психологического климата - удовлетворенность трудом. Роль удовлетворенности трудом в жизни человека чрезвычайно велика.

 **ЭМОЦИИ - НАШИ СОЮЗНИКИ И СЛУГИ**

 Особо важным в работе педагога считаем положительное эмоциональное самочувствие. Оно зависит как от внешних, так и внутренних факторов. В Большой Советской Энциклопедии эмоции (от лат. еmоveо — «потрясаю, волную»), субъектив­ные реакции человека... на воздействие внутренних и внешних раз­дражителей и проявляются в виде удовольствия или неудовольствия».

 Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, дол­жен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

— чтобы не болеть;

— чтобы принимать правильные решения.

 Преобладание тех или иных эмоций в жизни человека ведет к здоровью или к болезни. Надо научиться, в сущности, понятным вещам:

— жить с хорошими эмоциями;

— противодействовать негативным эмоциям.

 Чтобы сделать из себя здорово­го человека, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.

 Выделим *болезнетворные эмоции*: гнев, ярость, уныние, озабо­ченность, печаль, страх, тревожность, отчаяние, грусть...

 Невозможно избавиться от гнева или уныния мгновенным воле­вым решением. Вырваться из власти эмоций непросто. На это уйдут годы, но начинать надо с этой секунды, не откладывая на завтра — вот обязательное условие.

 Чувства... — особый вид эмо­циональных переживаний, носящих отчетливо выраженный предмет­ный характер и отличающихся сравнительной устойчивостью. Чув­ства — это эмоции, на что-то направленные, отношение к чему-либо или к кому-либо. Попробуйте направить эмоцию гнева на какое-нибудь свое конкретное несовершенство, на­пример на забывчивость, трусость, несобранность, и получите заме­чательный эффект. Мы говорили о том, что отрицательную эмоцию нельзя подавлять, ее нужно преобразовывать, с ней нужно работать. На работу с эмоциями вы можете потратить год, можете значи­тельно меньше, главное, чтобы после этого сознательного шага вы уже никогда не наступали на одни и те же «эмоциональные грабли». Пра­во, будет очень обидно. А теперь несколько советов, как стать психологически стабильным человеком.

 *Психологическая отстраненность*. Очень важно; психологически не входить в ситуацию другого человека. У каждого свой жизненный путь, свои задачи и своя специализация, выражаемая индивидуаль­ными особенностями: конституцией, темпераментом, характером, эмоциями, инстинктами... Очевидно, проявлением если не мудрости, то здравого смысла будет, если мы станем заниматься своими дела­ми, а не полезем в чужие, даже если эти «чужие» нам совсем не чу­жие, а родственники.

*Пребывание в крепости*. Для того чтобы чувствовать себя пси­хологически уверенно, надо стараться чаще пребывать в «крепос­ти своего состояния». Что это значит? Представьте, что вы играете определенную роль,- которая вам нравится. Это и конкретное эмоци­ональное состояние, и тембр голоса, причем вы постоянно наблюда­ете себя со стороны. Надо хорошо выглядеть, быть вообще прилич­ным человеком, не впадающим в истерики, жалобы, уныние. Челове­ком, которому все нипочем, который мудр, спокоен и рассудителен. Это вы!!! Дома раз двести попробуйте проиграть этот образ. Затем перенесите его в реальную жизнь и постарайтесь реже выходить из своей «крепости»!

 **ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Следующее направление - укрепление физического здоровья тела. Основным критерием состояния физического здоровья является способность человека адаптироваться к окружающей среде. Показателями здоровья физического тела могут быть следующие признаки:

* иммунная защита и неспецифическая устойчивость;
* уровень и гармоничность физического развития;
* функциональное состояние организма и его резервы;
* наличие или отсутствие какого-либо заболевания;
* уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Физические проблемы педагога, которые надо попытаться испра­вить в первую очередь**: ФИЗМИНУТКА**

• с позвоночником (остеохондроз);

• с желудком;

• с желчным пузырем и желчными протоками, печенью;

• с микрофлорой толстого кишечника;

• с капиллярной системой.

Почему возникают проблемы в этих пяти системах организма?

 **Почему возникают проблемы с позвоночником?**

 Наиболее распространенное заблуждение: убежденность в том, что остеохондроз — это просто отложение солей. Тут сразу же откры­вается возможность для творчества: чистка организма, диета и пр. Все это неплохо, но в данном случае второстепенно. «Остеон» в перево­де с греческого означает «кости», «хондроз» — «хрящ». Все слово переводится как повреждение кости и хряща. Когда у нас болит го­лова или шея, немеют по ночам руки или ноги, виноваты в этом не только соли кальция. Их влияние прослеживается лишь в конечной стадии заболевания. Причина остеохондроза — в разрушении кос­ти и потере гибкости хрящевой и связочной конструкции позвоночника.

 **Почему возникают проблемы с желудком?**

Обычно педагоги совершенно неправильно питаются. Разумеет­ся, для этого есть объективные причины. Назовем главные из них:

— дефицит времени;

— переутомление;

— стрессы (иногда от перевозбуждения человек много ест, что­бы «разрядиться»);

— недостаток денег для полноценного питания;

— отсутствие знаний по этому вопросу.

Прежде всего, в питании педагога наблюдается существенная не­хватка витаминов и микроэлементов. Вследствие нездорового обра­за жизни у него возникают проблемы, многие из которых можно ис­править продуманным питанием.

*Две самые распространенные ошибки в питании:*

— по времени питание педагога часто является неестественным (естественное питание — это питание, при котором человек ест, ког­да голоден, а не когда у него для этого освободилось время);

— нерациональное питание (у большинства педагогов есть про­блемы с печенью, желчным пузырем и др., следовательно, необходимо неуклонное сокращение жареной, копченой, консервированной и жирной пищи).

Проблемы с желудком усугубляются многими причинами. Как правило, воспитатель не соблюдает разгрузочных дней, его питание часто избыточное, но не полноценное.

 **Почему появляются камни в печени, желчном пузыре и почках?**

Дисбактериоз, возникающий еще в детстве, — *первая причина*, которая может вызвать впоследствии камни в печени, почках или желч­ном пузыре. *Другой причиной* может выступить перенесенная в лю­бом возрасте инфекция мочевыводящих путей. В течение всей жиз­ни взрослому человеку желательно контролировать анализы мочи.

 **Почему возникают проблемы с микрофлорой толстого кишеч­ника?**

В толстом кишечнике «власть» должна принадлежать опреде­ленному типу бактерий: лактобактериям и бифидобактериям. Любой человек боится удара по голове, но никто не опасается удара по ки­шечнику, потребляя самую вредную пищу, применяя самые «убой­ные» медикаменты. Итак, основными причинами большинства забо­леваний толстого кишечника являются:

— неестественная микрофлора;

— стрессы, из-за которых погибают лактобактерии.

 **Почему возникают проблемы с капиллярами?**

Можно сказать, что здоровье человека зависит от:

— полноценной (с достаточным количеством кислорода) крови;

— обмена между кровью и внеклеточной жидкостью.

Капилляры обеспечивают движение крови и внеклеточной жид­кости в организме. В основном механизм любого заболевания один — по какой-то причине «закрываются» маленькие каналы-капилляры. Неправильный прием пищи, перенапряжение, стресс, внутренняя борьба - все это приводит к спазмам и «закрытости» капилляров. При «закрытых» капиллярах нет притока кислорода, поэтому отработан­ные вещества из клеток кровью не уносятся, а остаются в тканях, отравляя их. Могут ли заболеть сами капилляры? Могут! Если на теле легко появляются синяки, возможно, человек страдает хрупкостью капилляров. Если из носа часто течет кровь, чистка зубов вызывает кровотечение десен — причина, возможно, та же.

  **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ**

 Здоровье педагога невозможно представить без организации пра­вильного питания, которое полностью бы удовлетворяло потребнос­ти организма и поддерживало высокую работоспособность. Если чрезмерное и исключительное увлечение едой есть животность, то вся­кое невнимание к еде есть неблагоразу­мие, и истина здесь, как и повсюду, лежит в середине! (академик И. П. Павлов)

Культура питания — это не только соблюдение норм поведения во время приема пищи, но и умение сознательно и правильно применять принципы рационального питания в повседневной жизни.

 Что же такое рациональное питание? Это физиологически пол­ноценный прием пищи с учетом возраста, пола, уровня здоровья, характера труда и других факторов жизни человека. Рациональное питание должно отвечать следующим требованиям:

1) равенство между количеством энергии, истраченным во время жизнедеятельности, и энергией, поступающей с пищей;

2) своевременное снабжение организма необходимым коли­чеством пищи, содержащей нужное количество веществ для жизни и развития организма (с учетом пола, возраста, уровня здоровья и т. д.);

3) сбалансированность минеральных веществ и витаминов;

4) соблюдение режима питания.

При выборе продуктов необходимо учитывать три основных кри­терия:

— пища должна утолять голод,

— укреплять здоровье,

— при необходимости способствовать излечению от заболева­ния.

витаминов, 16 ми­неральных веществ, жиры, углеводы и белки, а также вода.

 **ПРАВИЛА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

1. Прием пищи в спокойной обстановке и с благодарностью.

2. Сезонность.

3. Региональное™.

4. Уменьшение количества сахара.

5. Правильное соотношение продуктов, присутствие достаточ­ного количества пищевой клетчатки.

6. Уменьшение количества соли.

7. Сокращение жареной, копченой, консервированной и жирной пищи.

8. Щадящие способы заготовки продуктов впрок.

9. Употребление белковых продуктов растительного происхож­дения.

10. Употребление кисломолочных продуктов.

11. Разнообразие.

12. Исключение очень горячей и очень холодной пищи.

13. Употребление достаточного количества рыбы.

14. Употребление свежеприготовленной пищи и исключение пищи с длительным сроком хранения.

15. Простота в приготовлении пищи.

16. Умеренная еда с посильным ограничением ее количества,

 Итак, уважаемые коллеги, над сохранением своего здоровья необходимо прежде всего задуматься, а потом начать над этим работать

 Успехов вам в вашей благородной профессиональной деятельности и на нелегком пути сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких.

**10 золотых правил**

**здоровьесбережения**

1. **Соблюдайте режим дня!**
2. **Обращайте больше внимания на питание!**
3. **Больше двигайтесь!**
4. **Спите в прохладной комнате!**
5. **Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!**
6. **Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!**
7. **Гоните прочь унынье и хандру!**
8. **Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!**
9. **Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!**
10. **Желайте себе и окружающим только добра!**