

Ахrameев Михаил Геннадьевич

педагог дополнительного образования

Ахrameева Екатерина Валерьевна

педагог дополнительного образования

МАУ ДО «ЦДО «Успех»

п. Дубовое, Белгородская область

ЗНАЧЕНИЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, связанные с профессиональным здоровьем педагога. Авторами характеризуются факторы, способствующие развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека. Перечисляются причины, негативно влияющих на профессиональное здоровье педагога.

Ключевые слова: здоровье, педагог, здоровый образ жизни.

На современном этапе развития общества отмечается тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах нашей страны, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье – неограниченное счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным специалистов, причиной половины случаев скоропостижной летальности населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека, являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются профилактике, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение внимания к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение здоровья.

Под профессиональным здоровьем педагога понимается способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности педагога во всех условиях протекания профессиональной деятельности. Среди причин, негативно влияющих на профессиональное здоровье педагога, можно выделить следующие: стрессовая напряженность многоаспектной профессиональной деятельности; профессиональные требования к психическим процессам (вниманию, памяти, мышлению); высокая степень психофизиологического напряжения и, как следствие, значительное психоэмоциональное перенапряжение в течение достаточно длительного периода и др.

Потенциал здоровья педагога так же важен, как и его специальная подготовка и профессиональные качества. Низкий уровень здоровья снижает эффективность результатов труда и продолжительность профессионального возраста. Поэтому собственное здоровье и отношение к здоровью педагогических работников должно всегда соответствовать тем требованиям, которые он предъявляет к своим ученикам, поэтому важным остается и вопрос о состоянии здоровья педагогов.

Прежде всего педагог – пример для своих учеников в вопросах поддержания здорового образа жизни и отказа от вредных привычек. Только тогда, когда здоровый образ жизни – это норма жизни педагога, только тогда ученики поверят, и будут принимать здоровьесбережение должным образом.

Здоровый учитель – здоровые дети – здоровое будущее.

Список литературы

1. Бухтияров И.В. Формирование здорового образа жизни работников для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья / И.В. Бухтияров, О.И. Юшкова, В.В. Матюхин В.В. [и др.] // Здоровье населения и среда обитания. – 2016. – №6 (279). – С. 16–19. – EDN WCFZFP
2. Лелетко К.О. Компоненты здорового образа жизни / К.О. Лелетко // Наука–2020.– №9 (45).
3. Сазонова О.В. Информация о здоровом питании / О.В. Сазонова, А.М. Спиридонов // Здоровье населения и среда обитания. – 2017. – №6/171.
4. Дерюгина Р.Ф. Здоровым быть – в тренде жить / Р.Ф. Дерюгина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/index.php/files/zdorovym-byt-v-trende-zhit.html> (дата обращения: 18.08.2023)