

Круглый стол № 4
«Сохранение и укрепление здоровья учителей и работников
образования: проблемы, опыт и пути развития»

С.Г.Желтова, заместитель директора по НМР МАОУ гимназия №18, к.п.н.
Нижний Тагил geltova_sg@mail.ru

Организация методического сопровождения деятельности учителя на основе здоровьесозидательного подхода

В быстроменяющемся динамичном мире, требующем компетентности, мобильности, ответственности от каждого человека, личность педагога чрезвычайно важна. Сегодня никто не сомневается, в том, что учитель - это ключевая фигура современной школы. И от его готовности решать смелые задачи, поставленные в национальном проекте «Образования» зависит успех не только страны, но и нового поколения россиян.

В связи с этим, приходит осознание, что идеи гуманной педагогики приобретают особую актуальность в сложившейся ситуации. Идеологу гуманной педагогики, Шалве Александровичу Амонашвили в этом году исполнилось 89 лет и, несмотря на возраст, он продолжает активную педагогическую деятельность. Свой секрет счастливого долголетия Шалва Александрович раскрывает в книге «Как любить детей. Опыт самоанализа». Он пишет: «Я понял, что детей надо любить не только красиво, но с чувством глубокой ответственности за их будущее, их надо любить всей своей жизнью, надо любить постоянно»[2]. В своих интервью ученый неоднократно подчеркивал, что любовь к детям способна окрылять педагога. Как важно в наше непростое время создать условия для успешного полета ребенка и учителя. И здоровье играет не последнюю роль.

Идеи гуманной педагогики в полной мере нашли отражение в здоровьесозидательном подходе. В основе здоровьесозидательной деятельности (ЗСД) лежат механизмы САМО-: самоактуализации, самореализации, самоопределения, которые служат основой для конструирования собственного здоровья. Они заключаются в использовании принципов и способов, позволяющих сохранять и укреплять как собственное здоровье педагога, так и здоровье обучающихся, творчески дополнять содержание учебного предмета знаниями, умениями, навыками с целью формирования поведения, ориентированного на здоровый образ жизни. Здоровьесозидательный подход опирается на принципы[7]:

- *аксиологический* (рассмотрение здоровья как личностной и базовой общенациональной ценности).
- *гуманистический* (переоценка всех компонентов образовательного процесса, признавая ценность обучающегося и педагога как личностей, их права на свободу, счастье, здоровье, состояние душевного равновесия).
- *герменевтический* (сознательное овладение теорией и практикой формирования, сохранения и созидания здоровья).

- культурологический (признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе о вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния воспитанников).

- принцип холистичности (оптимальное соотношение духовной и телесной составляющих природы человека, образующих внутреннее единство).

Проектируя образовательный процесс, на основе здоровьесозидательного подхода, МАОУ гимназия №18 г. Нижнего Тагила большое внимание уделяет научно-методическому сопровождению деятельности учителя, целью которого является, профессиональный рост и непрерывное саморазвитие учителя в профессии. В рамках обозначенной проблематики остановимся на основных направлениях работы:

- *диагностическом;*
- *организационном (просветительская методическая работа и физкультурно-оздоровительная);*
- *рефлексивно-аналитическом.*

В процессе диагностической деятельности были выявлены факторы негативно влияющих на здоровье педагогов провоцирующее возникновение определенных заболеваний[5]:

1) ***интенсивная речевая нагрузка*** формирует патологию голосообразующего аппарата, что в сочетании с гиподинамией у большинства педагогов приводит к неблагоприятным изменениям в дыхательной и сердечно-сосудистой системах;

2) ***нервно-психическое напряжение*** трансформируется в так называемые болезни стресса или психосоматические заболевания: гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, неврозы, психастении и пр.;

3) ***напряжение органов зрения*** приводит к быстрому утомлению глаз, снижению остроты зрения;

4) ***малая двигательная нагрузка*** на фоне неправильной позы при сидении за столом способствует развитию остеохондроза;

5) ***длительное пребывание в вертикальном положении*** приводит к развитию хронической недостаточности вен нижних конечностей, а у худых людей - к опущению внутренних органов

6) ***высокая концентрация бактерий и микробов*** в учебных помещениях повышает заболеваемость респираторными вирусными инфекциями и гриппом в период эпидемий.

Жуков О.Ф., Россошанская Н.С. в своих исследованиях выявили, мировоззренческие и психологические причины заболеваемости, которые с нашей точки зрения широко распространены в педагогической среде[8].

Таблица 1.

Мировоззренческие и психические причины заболеваемости педагогов

Мировоззренческие причины	Психические причины
----------------------------------	----------------------------

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 позволило бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии и тем самым сохранить свое здоровье; 5) неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.	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; 5) неспособность смеяться над жизненными неудачами.
---	---

Довершает нерадушную картину тот факт, что 48% педагогов не обращаются к врачам во время учебного года и переносят заболевания «на ногах», что негативно сказывается на эффективности трудовой деятельности. В результате выстроился печальный рейтинг. [9]

Таблица 2.

Структура заболеваемости учителей

№ п/п	Виды заболеваний	% учителей
1	Патология зрения	68
2	Сердечнососудистые заболевания	48
3	Заболевания опорно-двигательного аппарата	44
4	Заболевания органов пищеварения	40
5	Заболевания органов дыхания	40
6	Заболевания нервной системы	36
7	Ожирение различной степени (избыточный вес)	20
8	Заболевания мочеполовой системы	20
9	Другие заболевания	32

Таблица 3.

Состояние здоровья, частота и продолжительность болезни

№ п/п	Состояние здоровья и частота заболеваемости	% учителей
	Отмечают нарушения в состоянии здоровья	
	Болеют 1 раз в год	
	Болеют более 2 раз в год	
	Болеют 2 раза в год	
	Считают себя здоровыми	

Анализ сезонных показателей заболеваемости позволил выявить увеличение числа обращений в зимне-весенний период и снижение заболеваемости летом с постепенным подъемом в октябре. Наиболее высокие показатели заболеваний сердечно-сосудистой системы выявлены в апреле, мае и июне, т. е. в конце учебного года, когда накапливается усталость и нарастает психоэмоциональное напряжение в связи с подготовкой к переводным и выпускным экзаменам. Достаточно высокими они остаются и в начале учебного года в период адаптации педагогов к рабочему графику после летнего отпуска[5]. Кроме того, в гимназии был выявлен рост заболеваемости сахарным диабетом среди учителей.

Таким образом, профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Все перечисленное стимулировало активизировать просветительскую методическую работу и физкультурно-оздоровительную.

Просветительская методическая работа была спроектирована на основе механизма рефлексивной самоорганизации[6].

Самоорганизация – это способность к интегральной регуляции природных, психических, личностных состояний, качеств, свойств, осуществляемая сознанием, волевыми и интеллектуальными механизмами, проявляющаяся в мотивах поведения и реализуемая в упорядоченности деятельности и поведения[1].

Рефлексивная самоорганизация – процесс введения нормы поведения и деятельности за счет рефлексивного механизма и следование требованиям этой нормы при отсутствии внешних факторов, стимулирующих организацию поведения и деятельности[3].

Основными элементами механизма рефлексивной самоорганизации с позиций здоровьесозидания являются:

- наличие нормы (эталона), в нашем случае психофизиологические характеристики здоровья и здорового образа жизни;
- «пробное действие» - деятельность, направленная на достижение «нормы (эталона)»;
- осознание несоответствия «пробного действия» «норме», выявление «затруднения (дефицита)»;
- определение цели развития, построение проекта выхода из ситуации затруднения;
- Реализация проекта и сравнение результата с целевым ориентиром и «нормой»;
- Рефлексивный анализ и определение перспектив развития.

Для запуска механизма рефлексивной самоорганизации в 2013 году гимназия присоединилась к Всероссийскому проекту «Школа цифрового века». Все педагоги получили возможность:

- познакомиться со всеми журналами ИД «Первое сентября»;
- пользоваться электронной библиотекой издательского дома;
- дистанционно повышать профессиональную квалификацию на вебинарах и образовательных программах;
- участвовать в профессиональных конкурсах.

Таким образом, с помощью журналов «Здоровье детей», «Спорт в школе», «Классное руководство», «Школа для родителей», научной литературы стали актуализироваться «нормы здорового образа жизни» в повседневной жизни гимназии.

В 2015 году был подписан договор о сотрудничестве с НОУ ДПО "Институт системно - деятельностной педагогики" (Далее НОУ ДПО ИСДП), в гимназии было образовано 6 творческих лабораторий, в которых педагоги осваивали технологию деятельностного метода обучения, основанную на

механизме рефлексивной самоорганизации. В результате, педагоги гимназии начали активно внедрять технологию в образовательный процесс, стали постоянными участниками всероссийских фестивалей и флэшмобов, организованных НОУ ДПО ИСДП.

Кроме того, в образовательной организации была спроектирована и реализована, внутригимназическая система «учительского роста», в которой был сделан акцент на интерактивных формах повышения квалификации:

- мастер-классы;
- тренинги;
- практикумы;
- педагогические квесты.

Все педагогические советы были «переведены» на деятельностную основу:

- педсовет-конструктор;
- педсовет-погружение;
- педсовет-сессия (проектная, форсайт-, коуч-сессия и т.п.)

В процессе просветительской работы, учителя физической культуры подготовили и представили коллегам рекомендации по профилактике профессиональных заболеваний и укреплению физического здоровья. Наряду с этим важным направлением стало соблюдение профессиональной психогигиены, владение техникой и умением нейтрализовать неблагоприятное влияние, оптимизировать психоэмоциональное состояние[4]. Педагоги-психологи основной акцент в своей работе с учителями сделали на формирование своеобразного антистрессового иммунитета. Они разработали систему занятий направленных на овладение педагогами приемами психологической защиты, направленными на снижение значимости психотравмирующих ситуаций, конфликтов, стрессов[10].

Важнейшее условие нейтрализации психоэмоционального напряжения педагогической деятельности — это высокая трудовая активность, творческий характер труда, желание получить радость, удовлетворение от своей деятельности, стремление к профессиональному росту, совершенствованию педагогического мастерства, возможности проявить свои способности.

В гимназии администрация и профсоюзный актив организует для коллег «Дни здоровья» в каникулы, создает праздничную атмосферу на рабочих местах во время личных и профессиональных событий, стимулирует участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях и соревнованиях, таких как:

- Поездки на турбазу.
- Товарищеские встречи с шефами и обучающимися.
- Легкоатлетическая эстафета.
- Участие в соревнованиях по волейболу, плаванию, эстафете здоровья «Лыжня России», городском учительском туристическом слете.

Среди направлений деятельности образовательного учреждения по сохранению и укреплению здоровья учителей можно выделить следующие:

- создание благоприятных условий труда;

- стимулирование и вознаграждение сотрудников, заботящихся о своем здоровье;
- ежегодные профилактические медицинские осмотры.

Анализ эффективности системы научно-методического сопровождения деятельности учителя гимназии позволил констатировать следующее:

- 24,2% учителей выполняют специальные профилактические упражнения в случае нарушения голосообразования.
- упражнения для профилактики утомления органов зрения выполняют 22,9% педагогов.
- комплекс производственной гимнастики с целью профилактики остеохондроза выполняют лишь 14,1% педагогов.
- 33% педагогов занимаются профилактикой психоэмоционального перенапряжения: регулярно совершают пешие прогулки, выполняют аэробные упражнения, посещают тренажерные залы, спортивные секции и бассейн, проводят массаж, самомассаж и аутогенные тренировки, принимают адаптогены или травяные отвары успокаивающего действия.

Выросла методическая активность учителей.

Таблица 4.

Методическая активность учителей

Формы	2016-2017 уч.год	2017-2018 уч.год	2018-2019 уч.год
Публикации	88	117	132
Представление опыта работы	10	24	32
Участие в конкурсах	15	18	29

В 2019 году впервые учитель принял участие в конкурсе «Учитель здоровья» и стал победителем регионального уровня.

Растет число педагогов входящих в рейтинг МАН «Интеллект будущего» «Ими гордится Россия»

Таблица 5.

Рейтинг МАН «Интеллект будущего» «Ими гордится Россия»

2016-2017 учебный год	2017-2018 учебный год	учебный год
4 педагога	13 педагогов	15 педагогов

Сегодня в гимназии работает 51% учителей высшей квалификационной категории, 26 педагогов обладатели Грантов.

Рост профессионализма, осознанное отношение к своему здоровью, оздоровление психоэмоциональной атмосферы привело к росту качества образования. Среди гимназистов увеличивается число победителей и призеров олимпиад, конкурсов, спортивных соревнований. Растет средний бал ОГЭ и ЕГЭ, количество золотых, серебрянных и бронзовых значков ГТО. Выявлена позитивная динамика уровня удовлетворенности качеством у всех субъектов образовательного процесса.

Анализируя итоги работы, мы выявили формулу здоровьесозидательного образовательного процесса, в которой результат зависит от продуктивности и ученика и учителя, а эффективность возрастает в той степени, в какой они «хотят преодолеть затруднения»

Схема 1

Формула здоровьесозидательного образовательного процесса МАОУ гимназии №18 Н.Тагил



Здоровьесозидательный образовательный процесс обеспечивается с нашей точки зрения, готовностью и способностью образовательной организации обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья всех субъектов педагогического процесса.

Подводя итог, позволим перефразировать слова Ш.А. Амонашвили: **«Действительно гуманная педагогика - это та, которая в состоянии приобщить детей и ПЕДАГОГОВ к процессу созидания самих себя.»**

Литература

1. Акмеологический словарь / Под ред. А.А. Деркача. 2-ое издание. – М.: Изд-во РАГС, 2005
2. Амонашвили Ш. А. Как любить детей (опыт самоанализа). — М., 2017.
3. Анисимов О.С. Методологический словарь для стратегов. Т.2 – М.: Энциклопедия
4. Артюнина Г. И, Семенов П. В. Понятие о стрессе и дистрессе в профессиональной и учебной деятельности. [Электронный ресурс] URL: <https://lektsia.com/4xb263.html> (дата обращения: 9.03.2020).
5. Ахмерова С.Г. Профессиональные заболевания педагогов. // Справочник руководителя образовательного учреждения, №8, 2012 г..
6. Булимова Е.А. О сущности рефлексивной самоорганизации. //Акмеология. 2013. [Электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-suschnosti-refleksivnoy-samoorganizatsii> (дата обращения: 9.03.2020)
7. Гейнц К.О., Скурихина Н.В. Здоровьесозидательная деятельность в условиях современного информационного общества. [Электронный ресурс] URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015015970> (дата обращения: 9.03.2020)
8. Жуков О.Ф., Россошанская Н.С. Профессиональное здоровье учителя. //Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта №3 (73) 2011

9. Основные причины заболеваний педагога [Электронный ресурс] URL: <https://lektsii.org/8-94064.html> (дата обращения: 9.03.2020)
10. Профессиональная психогигиена и психопрофилактика. [Электронный ресурс] URL: <https://helpiks.org/8-66224.html> (дата обращения: 9.03.2020)