



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 функции щитовидной железы.

По показателям 54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

- после 10-ти лет работы более 35% педагогов;
- после 15-ти лет стажа – 40%;
- после 20-ти лет – более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, гипертония).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

Причинами заболеваний являются: отсутствие стабильного режима труда и отдыха; снижение двигательной активности; эмоциональная перенапряженность; большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты; отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки; использование авторитарного стиля руководства.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГА

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:

Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?

Зачем я родился? Что я должен совершить?

Зачем мне быть здоровым?

Быть здоровым – это мой долг перед обществом или мое личное дело?

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

Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Ответ ясен: все, о чем мы говорили,

вызывается стрессом и психическим перенапряжением...

Существуют две основные причины, разрушающие здоровье педагога:

мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины:

- неумение принимать жизнь такой “как она есть”, без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от своей работы... и тем самым сохранить свое здоровье;
- неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является своего рода творцом истории;
- неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем; незнание того, что каждый из нас 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;
 3. неумение вырастить в себе и освоить эмоции радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- неспособность смеяться над жизненными неудачами.

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

– чтобы не болеть;
– чтобы принимать правильное решение. Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям. Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем, создает конкретную болезнь или является профилактической против конкретной болезни.

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



**Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение « Центр развития
ребенка – детский сад № 2
«Светлячок»**

**памятка для педагогов
«Здоровье педагога.
Профилактика
профессиональных
заболеваний»**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 2 «Светлячок»
353460 Краснодарский край, г. Геленджик, ул. Морская, 12.
тел./ факс: 8(86141) 3-42-36
E-mail ds2gel@mail.ru

Травматизм — совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин – 30-59 лет, причем во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин. Среди всех причин первичной инвалидности и смертности травмы занимают третье место, а у лиц трудоспособного возраста травмы занимают первое место среди причин смерти. Травматизм - часть общей заболеваемости населения.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

С учетом социологов и криминологов, комиссий по расследованию ЧС можно расположить различные причины и негативные факторы (процессы и явления) в порядке убывания их значимости и степени влияния:

1. недисциплинированность и бесконтрольность персонала и детей;
2. непонимание серьезности проблем ОБЖ;

3. сокрытие фактов правонарушений и неприятие соответствующих мер к правонарушителям;

4. слабая система безопасности и охраны образовательного учреждения;

5. целенаправленные действия преступников;

6. недостаточные знания, умения, навыки безопасного поведения и так далее.

Причины происшествий, несчастных случаев, производственного травматизма и профессиональных заболеваний персонала и воспитанников образовательного учреждения можно разделить на причины внешнего характера (технические и организационные) и причины, зависящие непосредственно от воспитанника или работника.

К техническим причинам относится неисправности механизмов, приборов, несовершенство технологических процессов, отсутствие или несовершенство оградительных и предохранительных устройств, отсутствие заземления, неисправности электропроводки, недостатки в освещении, вентиляции, отоплении, а так же шум, вибрация, неисправность оборудования и др.

К организационным причинам относятся: нарушение норм

внутреннего распорядка и охраны труда по вине администрации, недостаточный надзор, недостатки в обучении безопасным приемам работы и проведении инструктажей по безопасности, нарушение режима труда и отдыха, технологических процессов, неудовлетворительная организация и содержание территории, рабочих мест; небрежное отношение воспитателей к ознакомлению воспитанников безопасным приемам работы; слабый контроль соблюдения инструкций по безопасности; несвоевременное и неквалифицированное расследование происшествий; слабая организация дежурств; недостатки воспитательной работы; слабое взаимодействие с родителями учащихся по вопросам профилактики правонарушений и травматизма.

Имеют место случаи травматизма среди педагогического и технического персонала образовательного учреждения, например травмы, полученные:

1. воспитателем по физическому воспитанию во время демонстрации упражнений, приемов, во время игры с детьми в подвижные игры; во время перемещения работников по лестничным пролетам между этажами;

2. вследствие падения тяжелых предметов на работников;
3. вследствие падения работников со стульев, тумбочек во время перемещения демонстрационного материала;
4. при открывании и закрывании дверей вследствие неправильного положения рук и ног и так далее.

Проблема оздоровления и профилактики травматизма не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения на длительный период.



Как защитить себя
от травм

krasivaya-detka.ru

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное
учреждение « Центр развития
ребенка – детский сад № 2
«Светлячок»

памятка для педагогов
**«Профилактика
производственного
травматизма в
ДОУ»**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 2 «Светлячок»
353460 Краснодарский край, г. Геленджик, ул. Морская, 12.
тел./ факс: 8(86141) 3-42-36
E-mail ds2gel@mail.ru