



Всемирный день охраны труда – 28 апреля 2022

Тема Всемирного дня в 2022 году -
**Общими усилиями сформировать
позитивную культуру охраны труда**

28.04.2022г



Позитивная культура охраны труда на рабочих местах

- *означает, что как администрация, так и работники дорожат безопасной и здоровой производственной средой и прилагают усилия к ее обеспечению. Позитивная культура охраны труда строится на вовлеченности, означающей активное участие всех сторон в постоянном укреплении охраны труда.*



- Отмечая Всемирный день охраны труда, мы привлекаем внимание педагогического коллектива к предупреждению несчастных случаев и профессиональных заболеваний

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества

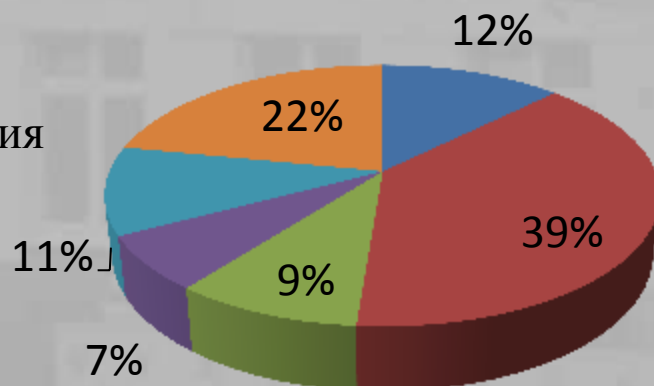




Профессию педагога можно отнести к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

- Согласно исследованиям среди заболеваний педагогов, связанных с их профессиональной деятельностью, наиболее часто встречаются:

- патология голосообразующего аппарата
- психосоматические заболевания
- устомление глаз, снижение остроты зрения
- остеохондроз
- хроническая венозная
- простудные заболевания





Причинами заболеваний являются:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;
- снижение двигательной активности;
- эмоциональная перенапряженность;
- большая учебная нагрузка
- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий;
- главным болезнеобразующим фактором для педагога является **профессиональный эмоциональный стресс.**



Эмоциональный стресс

- Работа педагога связана с частыми микрострессами и нервно-эмоциональным напряжением. Стресс характеризуется двуликостью: с одной стороны, это защитная реакция, с другой - сильный и часто повторяемый стресс приносит страдания и вызывает болезни.





- А сейчас предлагаю Вам пройти небольшой тест «Подверженность стрессу». Вам необходимо ответить на вопросы:





- В борьбе со стрессом помогают:
- переключение на другие виды деятельности;
- разговор о наболевшем как с близким, так и с малознакомым человеком;
- ведение дневника;
- танцы и физические упражнения;
- массаж и самомассаж.

Для поддержания психологического равновесия в критической ситуации педагогам необходимо овладеть навыками аутотренинга и релаксации.





• Наши рекомендации:

• Начинайте каждый день с чувством радости.

– Поддерживайте это состояние в течение дня.

– Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

– Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

– Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

– Питайтесь регулярно и разнообразно.

– Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

– Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

– Не переедайте на ночь.

– Спите не менее 8-ми часов в сутки.

– Занимайтесь физическими упражнениями.

– Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

– Любите свою душу и тело.

– Старайтесь окружить их комфортом.

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ «ПРЕКРАСНЫЙ САД»







Рекомендации по предупреждению синдрома эмоционального выгорания.

- 1. Ищите соратников и помощников. Не берите всё на себя.
- 2. Не работайте тяжелее, а работайте умнее. Всегда точно знайте, с какой стороны ваш хлеб намазан маслом!
- 3. Планируйте не только своё рабочее время, но и свой отдых, или удовольствие по плану
- 4. Долой синдром отличника из нашей жизни! Не бойтесь собственных ошибок.
- 5. Планируйте свою карьеру. Не позволяйте своей жизни течь в неизвестном направлении!
- 6. Оставьте профессию критика и прокурора. Не швыряйтесь книжками ни в своих учеников, ни в других людей!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !