

Памятка педагогу

Не скрывайте свои чувства.

Проявляйте Ваши эмоции и обсуждайте проблему вместе с друзьями.

Не избегайте говорить о том, что случилось.

Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.

Выделяйте достаточное время для сна, отдыха.

Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.

Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, насколько это возможно.



МБДОУ «ДС
«Солнышко» п. Ханымей

629877, Ямало-Ненецкий
автономный округ, Пуровский
район п. Ханымей,
ул. Молодежная 1А

629877, Ямало-Ненецкий
автономный округ, Пуровский
район, п. Ханымей,
Ул. Нефтяников 17

Всемирный День охраны труда

28 апреля 2016 года



**Тема Дня охраны труда 2016 года:
«Стресс на рабочем месте:
коллективный вызов»**

Стресс на рабочем месте— КОЛЛЕКТИВНЫЙ ВЫЗОВ

Международная организация здоровья причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека в нынешнем веке. Все больше работников подвергаются воздействию психосоциальных рисков, возникающих в организации труда и в



**Впервые
День охраны
труда
отмечался в
2003 году**

трудовых отношениях из-за усиления напряженности современной трудовой жизни. Последствием таких рисков являются производственный стресс, чувство беспокойства и тревоги, депрессия и другие нарушения психического здоровья. Согласно исследованиям проблемы на работе приводят к болезням чаще, чем любые другие стрессовые факторы, даже такие, как финансовые или семейные неурядицы. Стрессовые воздействия могут стать и причинами опасных ситуаций

и несчастных случаев на производстве. Педагогические работники в наибольшей степени подвержены профессиональному стрессу, который может принести ущерб здоровью не только самому педагогу, но и нанести вред воспитанникам, а также поставить под угрозу качество и эффективность образовательного процесса.

Изучение особенностей профессиональной деятельности педагогов свидетельствует о том, что в качестве негативных факторов, кроме превышения норм рабочего времени имеют место такие, как высокое нервно-психическое напряжение, длительное вынужденное положение тела, интенсивная голосовая нагрузка, значительное напряжение органов зрения и другие факторы. Особое внимание обращает на себя внимание симптомы, характеризующие



«эмоциональное выгорание», такие как головная боль (70,4%), раздражительность (56,3%), нарушение сна (50,5%), депрессивное состояние (48,1%), повышенное давление (47,3%). Образовательная орга-

**Профилактика стресса:
занятия спортом, здо-
ровый образ жизни,
уверенность в себе и
своих способностях,
способность меняться
в напряженных усло-
виях.**

низация, как рабочее место педагога и для воспитанников, должна быть безопасной, здоровой и благоприятной для воспитания и обучения.

ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРЕССА:

- Способы релаксации;
- Физическая активность;
- Фокусировка на положительных чувствах;
- Способность быстро решать мелкие проблемы;
- Обращение к психологу;
- Совместное проведение праздников;
- Групповые занятия, тренинги по преодолению стрессов;
- Коллективные поездки на природу.

МДБОУ «ДС «Солнышко» п. Ханымей

Ул. Молодежная 1А

Ул. Нефтяников 17