

«Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»



Доценко Ирина Олеговна
воспитатель подготовительной группы

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некоей абсолютной ценностью. «Будьте здоровы!» — говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного — здоровья», — говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства (зачем все это больному человеку?).

Существуют особенно распространенные среди педагогов болезни, есть и особые «педагогические методы» укрепления и сохранения здоровья. Это очень простые способы оздоровления, используя которые можно серьезно помочь самому себе. Но все они имеют одно непростое свойство — требуют личного труда.

Если человек воспринимает свое здоровье как «долг» перед кем-то, если смысл своего здоровья он видит в возможности осуществить какое-то важное дело, он сможет стать значительно здоровее, чем тот, для кого здоровье — его «личное дело».

Педагог в России, что бы ни говорили про него сегодня, всегда был и остается особенным, в чем-то иррациональным человеком, стремящимся, часто неосознанно, быть учителем жизни, для которого слово «долг» является ключевым.

Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане. Но есть в его деятельности своя специфика:

— во-первых, педагогическая профессия — профессия здоровьеразрушающая;

— во-вторых, мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику.

Проанализируем, к чему ведет резкая нехватка молодежи в педагогике. Примерно после 12 лет работы становится менее критичным отношение к профессии. После этого срока профессионал часто перестает беспристрастно анализировать свою работу. Но после этих же 12 лет набирается самый ценный опыт, человек находится в расцвете своих профессиональных возможностей. Педагог начинает мыслить штампами, возникают эгоистические мотивы в преподавании, менторство, даже иногда брюзжание. В методах воспитания все чаще встречается излишняя строгость, «наведение страха». Создается психологическая напряженность во взаимоотношениях с детьми. Это вредно и для самого педагога, так как порождает психосоматические болезни и усиливает проявления хронических заболеваний.

Кроме всего прочего, недостаточная заработная плата не позволяет полноценно восстанавливать здоровье — приобретать качественные продукты, выезжать летом на отдых в пансионаты или санатории.

Перегрузки в педагогической деятельности — привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить свое здоровье? Будем реалистами — в ближайшие двадцать лет вряд ли можно ожидать значительных благоприятных изменений в жизни педагогов. Вас не будут бесплатно посылать в дома отдыха, не увеличат зарплату настолько, что бы вы могли позволить себе лучшее питание и абонементы в бассейн. Не снизят нагрузку настолько, чтобы вы могли полноценно восстановиться после рабочего дня. Следовательно, никто, кроме вас самих, не решит этих проблем (привлекая к этому, по возможности, врачей). Но и врачи не будут заставлять вас делать по утрам зарядку, следить за соблюдением режима дня.

К тому же педагоги часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте

задумаемся, раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Ситуация летит под гору. Надо что-то делать уже сегодня!

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 функций щитовидной железы.*

Рассмотрим самые общие причины перечисленных заболеваний.

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Многие считают, что сердце человека — это некий насос по перекачке крови. Увы, это распространенное заблуждение. Мы берем на себя смелость утверждать, что у сердца есть другие важные задачи — духовные и психологические. Оно не может спокойно реагировать на ложь, равнодушие, зло. Физиологические задачи сердца в какой-то степени можно назвать вторичными. Хотя бы потому, что их можно выполнять искусственно, подключив к организму специальную аппаратуру. Любая информация, поступающая в мозг, проходит через сердце. Язык говорит об этом фразами, имеющими глубокий внутренний смысл: «Твои слова для меня — нож в сердце», «Он разбил мне сердце», «Сердце кровью обливается», «Сердцем чувствую, этот человек невиновен...», «Чует мое сердце, плохо дело», «Чувствую сердцем — он жив». Человек различает несправедливость тройко:

- с помощью органов чувств;
- с помощью интеллектуального анализа;
- чувствуя несправедливость сердцем.

Когда человек видит несправедливость, сердце его при этом протестует. Как оно выражает свой протест? Спазмированием! При этом сердце работает в чрезмерном для него режиме и быстрее изнашивается. Задумаемся, что происходит при спазме? Прежде всего, сокращаются и закрываются капилляры. Кровь с трудом течет через сердце, нарушая работу клапанов, в мозг поступает мало кислорода, продукты отработки выводятся недостаточно. Результат — сердечнососудистые заболевания.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Многие считают, что человеческий желудок — некая своеобразная машина по перевариванию пищи. Это еще одно распространенное заблуждение. Желудок — орган, остро реагирующий на любую ситуацию и решающий, принимает он ее или нет. Вспомните, как выражаются некоторые люди: «Я его не перевариваю...» Или: «Меня от него тошнит...» Язык явно проговаривает «мнение» желудка о ситуации. Если ситуация неблагоприятная, желудок напрягается, его пищеварительные функции

выполняются недостаточно эффективно. Часто человек в случае волнения начинает много есть, чтобы успокоиться. Пища буквально проталкивается в кишечник недопереваренная. Напряжение в желудке вызывает уже знакомый нам спазм. Любая ссора, любой тяжелый разговор подобны своеобразным ударам невидимым кулаком по желудку, от которого тот спазмируется, слабеет и заболевает.

Вслед за желудком в случае непринятия ситуации сжимается и кишечник. Любое напряженное состояние, любая опасность угнетают кишечник, как будто удар пришелся и по нему. Он сжимается, изменяется его химическая среда, затем возникают неблагоприятные условия для существования полезной микрофлоры (бифидобактерий), которая начинает частично погибать. Ее место занимает патогенная микрофлора, за которой приходит дисбактериоз, а за ним многие хронические болезни. Нездоровый толстый кишечник неблагоприятно влияет на весь организм.

Ко всему этому можно прибавить недостаточно правильное, а точнее, чаще всего совершенно неправильное питание, и вот работа органов пищеварения основательно нарушена.

НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Проблема остеохондроза, может быть, одна из самых серьезных для педагога. Чтобы разобраться в том, как себе помочь, зададимся вопросом: в чем причина остеохондроза? В разрушении кости и потере гибкости хрящевой и связочной конструкции позвоночника.

С чего начинаются проблемы с позвоночником?

Проблемы с позвоночником начинаются с утраченной упругости межпозвоночного хрящевого диска.

Причина этого — результат воздействия многих факторов, основные из которых — наследственность и образ жизни.

С наследственностью понятно, ее всегда нужно учитывать. На нее выпадает от 10 до 50% всех наших проблем. Но остальные проблемы возникают вследствие других причин. Подробнее на этом мы остановимся в следующей главе.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ

Это самая сложная для науки проблема. Ясно одно — болезни крови могут возникать из-за серьезных психологических срывов и стрессов. Вспомним фразу: «Он мне столько крови испортил», «Уж он моей крови попил...». Кровь — это озеро чистой воды по имени Жизнь. Стрессы — камни, с шумом падающие в это «озеро», расплескивающие воду, пугающие рыбное царство... В кровь вследствие стресса в повышенных дозах попадает адреналин, сахар и огромное количество веществ, необходимых для физической борьбы. А борьбы не происходит. В лучшем случае мы в волнении ходим по комнате или садимся и едим, а в худшем — сидим и переживаем. Разумеется, поступившие в кровь вещества просто отравляют ее. Меняется ее состав, кислотность и т. п.

НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Заболевания щитовидной железы — очень сложное явление. Но если приглядеться внимательно, можно увидеть в большинстве случаев ту же самую причину. Проблему со щитовидкой многие называют «проглоченной обидой». Всю ту неправду жизни, о которой мы упоминали, «чувствует» и эта железа. В случае несправедливости мы ощущаем напряжение в области горла. Так проявляется обида. Если огорчения возникают часто, человек привыкает ходить со спазмом в области горла, и тот становится привычным. В конце концов из-за этого спазма может возникнуть заболевание щитовидной железы. Патологические «узелки» могут появиться и на голосовых связках. Неслучайно многие педагоги имеют профессиональное заболевание связок.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕДАГОГА

Причина первая. Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Ответ ясен: все, о чем мы говорили, вызывается стрессом и психическим перенапряжением...

Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс! А вызван он может быть неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жестким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Причина вторая. Давайте задумаемся, разве только психологические причины разрушают здоровье учителя? Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнется и скажет: «Спасибо, что так, могло быть и хуже, все-таки везучий я человек». 1/1 никакого нарушения сердечного ритма, повышения артериального давления, разве что совсем немного. Вспомним известную шутку: неудачник нюхает коньяк и говорит, что, мол, клопами пахнет. Оптимист нюхает раздавленного клопа и говорит: «Коньяком пахнет». Для одного человека мир, несмотря ни на что, полон радости, для другого — печали и огорчений. Один отдается эмоции радости, другой — раздражению и унынию. Что держит одного человека на плаву, дает ему силу и радость жизни? Мировоззрение! Оно — главная причина жизненной устойчивости!

ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА - МНОГОПЛАНОВОСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Под здоровьем мы понимаем динамику оптимальных для данного человека психосоматических и духовно-нравственных состояний, обеспечивающих достаточную трудоспособность, социальную активность, творческую деятельность и естественную продолжительность жизни.

В формулировке есть слова «оптимальных для данного человека». Это значит, что для одного человека оптимально одно, для другого — другое, а для вас — третье. И еще, чрезвычайно важно обратить внимание на слова

«творческую деятельность». Эту деятельность, к сожалению, мы учитываем недостаточно, а она способна творить с человеком чудеса.

Зададимся вопросом: «А все-таки, с чего начинается здоровье»? Существует стойкое заблуждение, что здоровье начинается с утренней зарядки, с соблюдения диеты, с закаливающих процедур и т. д. Это все так, и не совсем так. Чтобы заниматься зарядкой и отказаться от копченой колбасы, нужен важный стимул.

Существуют различные подходы к решению этой проблемы со стороны врачей и философов. В настоящее время насчитывается около 40 основных определений здоровья. Одним из лучших считается определение американского медика Г. Сигериста: «Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптирован к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека». Со своей стороны, мы высказываем собственный взгляд на эту проблему...

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:

1. Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?
2. Зачем я родился? Что я должен совершить?
3. Зачем мне быть здоровым?
4. Быть здоровым — это мой долг перед обществом или мое личное дело?

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

ЭМОЦИИ - НАШИ СОЮЗНИКИ И СЛУГИ

Открыв Большую Советскую Энциклопедию на слове «эмоции», читаем: «Эмоции (от лат. *emoveo* — «потрясаю, волную»), субъективные реакции человека... на воздействие внутренних и внешних раздражителей, проявляются в виде удовольствия или неудовольствия».

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

- чтобы не болеть;
- чтобы принимать правильные решения.

Существует множество эмоций. Опишем их примерный спектр: интерес, радость, удовлетворение, удовольствие, удивление, горе, страдание, отчаяние, гнев, ярость, ненависть, отвращение, презрение, пренебрежение, испуг, ужас, уныние, озабоченность, стыд, раскаяние... Преобладание тех или иных эмоций в жизни человека ведет к здоровью или к болезни. Надо научиться, в сущности, понятным вещам:

- жить с хорошими эмоциями;
- противодействовать негативным эмоциям.

Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем, создает конкретную болезнь или является профилактикой против конкретной болезни. Эпизод за эпизодом, кирпичик за кирпичиком, укрепляется или разрушается здоровье педагога. Чтобы сделать из себя здорового человека, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.

Выделим **болезнетворные эмоции**: *гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревожность, отчаяние, грусть...*

Невозможно избавиться от гнева или уныния мгновенным волевым решением. Мол, с завтрашнего дня не буду гневаться или унывать, и все! Не тут-то было. Вырваться из власти эмоций непросто. На это уйдут годы, но начинать надо с этой секунды, с прочтения этой строчки, не откладывая на завтра — вот обязательное условие. Есть такая цепочка болезнетворных эмоций, когда одно ведет к другому: гнев — уныние — отчаяние. Самое страшное здесь — это отчаяние. Борьба с негативной эмоцией, особенно с унынием, надо с помощью специального тренинга.

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

И все же вернемся к здоровью физическому. Основным критерием состояния физического здоровья является способность человека адаптироваться к окружающей среде. Показателями здоровья физического тела (по мнению специалистов) могут быть следующие признаки:

- иммунная защита и неспецифическая устойчивость;
- уровень и гармоничность физического развития;
- функциональное состояние организма и его резервы;
- наличие или отсутствие какого-либо заболевания;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Физические проблемы педагога, которые надо попытаться исправить в первую очередь:

- с позвоночником (остеохондроз);
- с желудком;
- с желчным пузырем и желчными протоками, печенью;
- с микрофлорой толстого кишечника;
- с капиллярной системой.

Почему возникают проблемы в этих пяти системах организма, попробуем очень коротко разобраться.

Почему возникают проблемы с позвоночником?

Наиболее распространенное заблуждение: убежденность в том, что остеохондроз — это просто отложение солей. Тут сразу же открывается возможность для творчества: чистка организма, диета и пр. Все это неплохо, но в данном случае второстепенно. «Остеон» в переводе с греческого означает «кости», «хондроз» — «хрящ». Все слово переводится как повреждение кости и хряща. Когда у нас болит голова или шея, немеют по ночам руки или ноги, виноваты в этом не только соли кальция. Их влияние прослеживается лишь в конечной стадии заболевания. *Причина*

остеохондроза — в разрушении кости и потере гибкости хрящевой и связочной конструкции позвоночника.

Почему возникают проблемы с желудком?

Обычно педагоги совершенно неправильно питаются. Разумеется, для этого есть объективные причины. Назовем главные из них:

- дефицит времени;
- переутомление;
- стрессы (иногда от перевозбуждения человек много ест, чтобы «разрядиться»);
- недостаток денег для полноценного питания;
- отсутствие знаний по этому вопросу.

Прежде всего, в питании педагога наблюдается существенная нехватка витаминов и микроэлементов. Вследствие нездорового образа жизни у него возникают проблемы, многие из которых можно исправить продуманным питанием.

Две самые распространенные ошибки в питании:

- по времени питание педагога часто является неестественным (естественное питание — это питание, при котором человек ест, когда голоден, а не когда у него для этого освободилось время);
- нерациональное питание (у большинства педагогов есть проблемы с печенью, желчным пузырем и др., следовательно, необходимо неуклонное сокращение жареной, копченой, консервированной и жирной пищи).

Проблемы с желудком усугубляются многими причинами. Как правило, воспитатель не соблюдает разгрузочных дней, его питание часто избыточное, но не полноценное.

Почему появляются камни в печени, желчном пузыре и почках?

Дисбактериоз, возникающий еще в детстве, — *первая причина*, которая может вызвать впоследствии камни в печени, почках или желчном пузыре. *Другой причиной* может выступить перенесенная в любом возрасте инфекция мочевыводящих путей. В течение всей жизни взрослому человеку желательна контролировать анализы мочи.

Почему возникают проблемы с микрофлорой толстого кишечника?

В толстом кишечнике «власть» должна принадлежать определенному типу бактерий: лактобактериям и бифидобактериям. Любой человек боится удара по голове, но никто не опасается удара по кишечнику, потребляя самую вредную пищу, применяя самые «убойные» медикаменты. Итак, основными причинами большинства заболеваний толстого кишечника являются:

- неестественная микрофлора;
- стрессы, из-за которых погибают лактобактерии.

Почему возникают проблемы с капиллярами?

Можно сказать, что здоровье человека зависит от:

- полноценной (с достаточным количеством кислорода) крови;
- обмена между кровью и внеклеточной жидкостью.

Капилляры обеспечивают движение крови и внеклеточной жидкости в организме. В основном механизм любого заболевания один — по какой-то причине «закрываются» маленькие каналы-капилляры. Неправильный прием пищи, перенапряжение, стресс, внутренняя борьба — все это приводит к спазмам и «закрытости» капилляров. При «закрытых» капиллярах нет притока кислорода, поэтому отработанные вещества из клеток кровью не уносятся, а остаются в тканях, отравляя их. Могут ли заболеть сами капилляры? Могут! Если на теле легко появляются синяки, возможно, человек страдает хрупкостью капилляров. Если из носа часто течет кровь, чистка зубов вызывает кровотечение десен — причина, возможно, та же. Стенки капилляров даже от слабого воздействия легко травмируются. Ванны с хвойной добавкой производят успокаивающее действие на людей с болезненной раздражительностью, а также укрепляют сердце и нервы. Применяют их при бессоннице, параличе, подагре, мышечном и суставном ревматизме, ишиасе, воспалениях суставов, ожирении, катарах дыхательных путей, астме, вегетососудистой дистонии, затруднениях, связанных с переходным возрастом.

Для приготовления экстракта нужно взять веточки и шишки сосны, залить их холодной водой и прокипятить в течение 30 минут, после чего плотно закрыть и оставить на 12 часов настаиваться. Готовый экстракт должен иметь коричневый цвет. Аптечный экстракт бывает иногда зеленого цвета из-за наличия искусственных примесей. Для полной ванны требуется 1,5 л экстракта, для половинной — 0,75 л, для сидячей и ножной — 0,5 л.

Над сохранением своего здоровья необходимо прежде всего задуматься, а потом начать над этим работать.

Успехов вам в вашей благородной профессиональной деятельности и на нелегком пути сохранения и укрепления своего здоровья и здоровья своих близких.