

Профессия учителя самая вредная

19.10.2016

Профессия учителя стоит на первом месте по своей вредности. Об этом заявили ученые. Какие ученые? Наверное, британские. Можно по-разному отнестись к этому утверждению, но с тем фактом, что учителя имеют массу профессиональных заболеваний, не поспоришь.

Действительно, педагог – одна из самых «болеющих» профессий. Рабочее время среднестатистического педагога в три раза превышает недельную нагрузку. Провести восемь уроков? Легко! Проверять тетради до 3 часов ночи? А что поделаешь. Подработать репетитором? Естественно.



Не удивительно, что через 10-15 лет работы у многих педагогов возникают педагогические кризисы (состояние неудовлетворенности своим трудом) и профессиональные заболевания:

- глаз (снижение зрения);
- сердечно-сосудистой системы (ишемия, ВСД, варикоз, гипертония);
- желудочно-кишечного тракта (гастрит, холецистит, язвенная болезнь);
- дыхательных органов (хронический бронхит, ларингит, фарингит);
- опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, артрит);
- психические расстройства (нервный тик, депрессия).

Появлению этих многочисленных недугов способствуют особые условия труда:

1.Повышенная физическая нагрузка

Ненормированный рабочий день, общественная работа – свободного времени у учителя почти нет. А все потому, что педагог и вне стен школы остается педагогом – проверяет тетради, общается с учениками и родителями. Их вечерние, если не сказать ночные, звонки для многих - норма.

Совет: любите себя и уважайте свое право на отдых. Выделите один-два дня для прогулок, спорта, общения с близкими. И не забывайте регулярно питаться.

2. Напряжение зрения

Тетради. При виде очередной кипы хочется плакать? Несмотря на внедрение ИКТ-технологий, их проверка остается неизменным профессиональным ритуалом. И с такой же стабильностью садит педагогам зрение. Среди профессиональных заболеваний близорукость – вне конкуренции.

Совет: приучите себя делать перерывы и гимнастику для глаз. Элементарно, Ватсон!

Напряжение голосовых связок

Вряд ли найдется учитель, который за время своей работы ни разу не сорвал голос. Больше всех страдает горло учителей начальных классов (72%). Чтобы учить этих маленьких, но звонких чад, нужны не только стальные нервы, но и голос.

Совет: не ограничивайтесь домашним лечением в виде молока и меда. Изучите профессиональные методики профилактики горлового перенапряжения.

Эмоциональные перегрузки

Вывести из себя учителя – пожалуй, одно из любимых детских занятий. Препираешься – храбрец! Довел до слез – герой! Не говоря уже о многочисленных приколах и шалостях. Родители – вообще тема отдельная. Ты им все должен и обязан. И во всем виноват.

Совет: помните – на всех не угодишь. Банально, но здраво. Учитесь управлять своими эмоциями и держать оборону. Представьте, что внутри вас «отводная труба». Ее начало у вас в ухе, конец выходит из пятки. А на рабочем месте есть специальное «сливное отверстие». Став объектом бестактности или резкости, вставляйте пятку в это отверстие. И пусть все колкости летят туда со свистом, не затронув вашего самолюбия.

Инфекционная агрессия

Дети приносят в школу не только портфель, но и многочисленные вирусы. Чтобы заразиться, иногда достаточно пройти мимо. А болеть учителю, как известно, некогда. Не можешь идти на работу – ползи. Вот и выходит, что большинство педагогов переносят болезнь на ногах, нарываясь на осложнения.

Совет: укрепляйте свой иммунитет, особенно в преддверии ежегодных эпидемий. Принимайте витамины и обратите внимание на закаливание. Не забывайте ставить прививки!

Казалось бы, такой внушительный список последствий должен быть чем-то компенсирован. Но ни доплат, ни молока за вредность педагогам не положено. Разве что укороченный рабочий день. И тот лишь на бумаге. Как говорится, спасение утопающего – дело рук самого утопающего. **Поэтому берегите себя и будьте здоровы!**