

Хочу начать своё выступление со следующих строк:

Нам не дано предугадать,  
 Как наше слово отзовется.  
 Посеять в душах благодать  
 Увы, не каждый раз дается.  
 Но мы обязаны мечтать  
 О дивном времени, о веке,  
 Когда цветком прекрасным стать  
 Сумеет личность человека.  
 И мы обязаны творить,  
 Презрев все тяготы мирские,  
 Чтоб истин светлых заложить  
 Зачатки в жизни молодые.  
 Чтоб верный путь им указать,  
 Помочь в толпе не раствориться...  
 Нам не дано предугадать,  
 Но мы обязаны стремиться.

В современных условиях школьного образования учителю необходимо мыслить и работать по - новому, творчески подходить к своей работе, искать новые резервы и возможности для эффективности обучения. Брать на вооружение то новое, что появляется в педагогической практике, экспериментировать и анализировать полученные результаты, продуктивно взаимодействовать со своими коллегами. И вот уже целых пять лет прошло с того момента, как была организована наша творческая группа, начав свою работу в сентябре 2010 года по проблеме «Формы и методы подготовки учащихся к итоговой аттестации и ЕГЭ по физике». Целью нашей работы стало, прежде всего, создание методического пространства и продуктивного взаимодействия, позволяющего педагогам повышать уровень методического мастерства в подготовке учащихся к итоговой аттестации.

На заседаниях нашей группы рассматривались самые разные вопросы: подготовка выпускников к ЕГЭ и ГИА (решение наиболее сложных или каверзных вопросов и задач). Коллеги общались и просили помощи без стеснения и оглядки на то, что кто-то может обвинить их в непрофессионализме. Мы приносили источники, по которым каждый из нас работает с детьми, и прорабатывали наиболее волнующие или вызывающие затруднения задания. У каждого педагога своя методика подачи материала, свои формы и методы, и вот вовремя нашего общения каждый отбирает для себя то зерно, которого ему, может, и не хватало. Так собственно и происходит обмен опытом. Тогда своим опытом работы делились Бузинова И.Н. (МОУ СОШ №2), Изюмова И.В. (МОУ СОШ №4), Шаповаленко Н.Н.(Старочеркасская школа), Шевцов В.П. (Рассветовская СОШ), Щербак М.В. (МОУ СОШ №1), Давыдов С.Е. (Дивненская школа), Фалина Т.М. (Большелогская СОШ). Опыт каждого разнообразен и ценен по своему. Уходя со встречи, каждый из нас уносил с собой что-то ценное, дополняя свою методическую копилку.

Как известно, печатных источников для подготовки к итоговой аттестации очень много, но нужно грамотно сориентироваться в этом море информации и соответственно дать совет в выборе источника детям. Этот вопрос Изюмова Ирина Викторовна решила по-своему: создала собственные справочные материалы по физике для подготовки к итоговой аттестации, а Сергей Евгеньевич Давыдов дополнил их и на их основе сделал электронную версию, которая стала доступна теперь и всем нам. Их совместный продукт на районном конкурсе педагогических инноваций занял одно из призовых мест. Своим опытом работы делились Бузинова И.Н. (МОУ СОШ №2), Изюмова И.В. (МОУ СОШ №4), Шаповаленко Н.Н. (Старочеркасская школа), Шевцов В.П. (Рассветовская СОШ), Щербак М.В. (МОУ СОШ №1), Давыдов С.Е. (Дивненская школа), Фалина Т.М. (Большелогская СОШ). Опыт каждого разнообразен и ценен по своему. Уходя со встречи, всегда уносили с собой что-то ценное, пополняя свою методическую копилку. Умению решать олимпиадные, творческие задачи, конечно же, можно поучиться у Василия Петровича Шевцова. Творческий, энергичный и очень скромный – но заведет и «достанет» всех своим энтузиазмом и скрупулезностью.

Меняются цели и содержание образования, появляются новые средства и технологии обучения. Но какие бы не свершались реформы и преобразования, урок остается главной формой обучения. На нем держалась традиционная и стоит современная школа. Так вот в 2012-13 учебном году, мы обновили и сформулировали тему проблемы над которой работал наш творческий коллектив: « Особенности моделирования современного урока физики в условиях реализации ФГОС ООО». Целью нашей работы на этом этапе стало прежде всего:

- обновление и совершенствование образовательного процесса через применение инновационных технологий;
- содействие повышению уровня преподавания предмета: развитие профессиональных и ценностных ориентаций учителя, активизация интересов учащихся;
- осознание основных критериев современного урока.

Современный урок должен отражать владение классической структурой урока на фоне активного применения собственных творческих наработок, как в смысле его построения, так и в подборе содержания учебного материала, технологии его подачи и тренинга. В этот период времени я проходила профессиональную курсовую подготовку в РИПК и ПРО, удивительное совпадение, но курсы были нацелены полностью на то, чтобы научить нас-учителей строить свой урок по новому!!! Очень много нового я почерпнула и делилась позже с вами, мои коллеги. На наших заседаниях мы рассмотрели разработку алгоритма подготовки современного урока физики (по Панченко М.Н.) и совместно его проектировали. Были представлены разработки уроков: Краузе С.Л. (Ленинская СОШ) «Что происходит при электризации тел», Бетенко Т.И. (Грушевская основная школа) «Параллельное и последовательное соединение проводников», Кравцовым Б.И. (Дивненская СОШ) «Законы геометрической оптики. Преломление света». Обсуждение деятельностных форм и методов реализации стандартов второго поколения нам предлагала Шаповаленко Н.Н.. С ключевыми аспектами использования ИКТ в образовательном процессе по физике очень наглядно и интересно познакомил нас Давыдов С.Е. Разработки современных уроков дополнили банк инновационного опыта участников творческой группы.

Педагог – ключевая фигура учебно-воспитательного процесса. Эффективность его деятельности во многом определяется профессиональной компетентностью, духовным, психическим и физическим благополучием, отношением к собственному здоровью. С древнейших времён люди относили здоровье к числу важнейших жизненных ценностей. Сократ считал его выше искусства, науки, дружбы, согласия между родителями и детьми.

Мы тоже вдруг задумались о том, что пора и нам обратить внимание на этот очень важный момент. А толчком послужил семинар, который проводился в рамках пленарного заседания 27 августа 2014 года, врачом, к.м.н. Демидовой В.Е. . И мы творчески настроенные педагоги, решили поработать над улучшением своего психоэмоционального и физического здоровья. 2014-2015 учебный год был посвящен работе по проблеме: «Здоровый учитель - здоровый ученик!». Нами были определены основные направления деятельности:

- совершенствование и обогащение знаний педагогов в области сбережения собственного здоровья;
- развитие современного стиля педагогического мышления учителя и его готовность к работе над собой (психологизации образования как формы здоровья сбережения);
- развитие здоровьесберегающей компетентности педагогов;
- ориентация всех педагогов РМО на ответственное отношение к своему здоровью и здоровью обучающихся.

Требуемые от педагога выносливость, терпимость, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его здоровьем. От состояния здоровья, уровня и характера заболеваемости в значительной степени зависит профессиональное долголетие и уровень удовлетворённости работой. Однако лишь немногие учителя осознали важность здоровья.

В современном, быстро меняющемся, но сохраняющем свои фундаментальные ценности мире педагогу необходима осведомлённость об истинном состоянии здоровья, причинах его снижения, предлагаемых средствах и формах укрепления.

В последние годы активно разрабатываются различные программы, направленные на сохранение и поддержание здоровья школьников. При этом здоровье педагогов часто остаётся вне сферы внимания государства, органов управления разного уровня и общественности.

Социум, ожидая от педагога неустанного труда, постоянного совершенствования и обновления, забывает, что он – живой человек, нуждающийся в заботе и поддержке. Труд педагога – постоянная и значительная отдача душевных сил.

Школьные учителя как профессиональная группа по уровню заболеваемости занимают среднее положение – лучше, чем шахтёры или работники химических производств, но значительно хуже, чем банковские служащие или работники торговли. Профессия педагога может быть отнесена к группе риска развития невротических, психосоматических расстройств и других заболеваний.

В число факторов, оказывающих негативное влияние на состояние здоровья педагогов, входят специфические особенности их сложной и многогранной деятельности. К ним относятся высокая напряжённость, ответственность, необходимость запоминать и воспроизводить значительный объём информации, большие нагрузки на зрительный, слуховой и голосовой аппарат.

Анкетирование показывает, что практически здоровы 3,7 % педагогов, одно заболевание имеют 39 %, два и более – почти 49 %, страдают различными хроническими заболеваниями 60 % педагогов.

В структуре заболеваемости преобладают заболевания органов дыхания, сердечно-сосудистой и нервной систем. К числу самых распространённых болезней относятся острые респираторные заболевания, острый фарингит и тонзиллит, болезни верхних дыхательных путей и периферической нервной системы, гипертоническая болезнь, сосудистые поражения мозга.

Особенно остро стоит проблема сохранения психического здоровья педагогов. По частоте возникновения невротических и психосоматических нарушений профессию учителя относят к профессии повышенного риска. Крайне низкие показатели здоровья педагогов ещё более снижаются по мере увеличения стажа работы. Для учителей, проработавших в школе 15-20 лет, характерны «педагогические кризы», «истощение», «сгорание», хронические заболевания разных систем организма.

Наиболее показательным является изучение заболеваемости педагогов с временной утратой трудоспособности. Её анализ представляет определённые трудности, так как значительное число больных не обращается в поликлиники по разным причинам: экономические потери при оплате труда, боязнь потерять работу, ответственность за качество учебного процесса и др.

По данным анкет (я проводила анкетирование в своей школе), листок нетрудоспособности оформляют:

- 11% педагогов каждый раз или в большинстве случаев заболевания;
- 21 % педагогов только в случае серьёзного заболевания;
- чаще учителя со стажем педагогической деятельности до 15 лет, реже или вообще не оформляют учителя с большим стажем работы;

### **Подведём итоги.**

**Во-первых,** низкая самооценка состояния здоровья учителей, необходимость выходить на работу в «полуздоровом» состоянии, пассивность в обращении за медицинской помощью, низкая мотивация к ведению здорового образа жизни – всё это свидетельствует о неблагополучии здоровья педагогов.

**Во-вторых,** сегодня повышается роль учителя, владеющего здоровьесберегающими технологиями, умеющего сохранять собственное здоровье и здоровье школьников и одновременно являющегося проводником идей здорового образа жизни и полезных привычек.

**В-третьих,** кризисная ситуация в обществе создаёт трудности в создании и реализации целостной действенной системы социальной, медицинской и психологической помощи педагогам для поддержания высокой работоспособности, сохранения здоровья и предупреждения профессионально-личностной деформации.

Современному педагогу необходима моральная и материальная поддержка, причём на самом высоком государственном уровне. В то же время каждый учитель, чётко

осознавая самоценность здоровья, должен сам использовать для его сохранения и укрепления все возможные варианты и методы.

Поэтому мы решили себе помочь: вооружить методами саморегуляции, усилить мотивацию к сохранению собственного здоровья. Некоторые из нас продолжали посещать семинары Демидовой В.Е., на заседаниях группы разбирали вопросы:

- ✓ Что такое стресс? Причины его возникновения.
- ✓ Основные признаки стресса.
- ✓ Способы снятия нервно-психологического напряжения.

Проводилась деловая игра «Здоровый учитель- здоровый ученик», в ходе которой мы ознакомились с *некоторыми упражнениями, значение которых можно охарактеризовать как «скорую помощь» при нарастании негативных эмоций.* Вместе разработали «Правила здорового человека», «Советы в помощь педагогу».

Завершая свое выступление, хочу сказать, что, может быть нами сделано мало, ни все успели охватить, но если мы хоть чуть-чуть себя оздоровили, помогли себе – это тоже результат!!!! Спасибо всем за внимание! Успехов и здоровья в новом 2015-2016 учебном году!!!!

Будьте добрыми - если захотите  
Будьте мудрыми – если сможете  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
(Конфуций)

Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто.  
(Сократ)