«Здоровый образ жизни, как важнейшая составляющая имиджа современного педагога».

 Профессия учитель была, есть и будет самой почетной, востребованной, но очень тяжелой. Педагогом быть нелегко. К данной профессии у человека должно быть призвание и талант, потому что передавать молодому поколению опыт–это одна из непростых задач. В современном мире, мире инновационных технологий, человек основную информацию получает благодаря средствам массовой информации. Мы часто можем наблюдать, как СМИ освещают проблемы образования, в том числе и проблему образа педагога. К примеру, включая телевизор, можно увидеть новости о том, как педагог кричит на детей, может также применить насильственные действия. Известно, что человек лучше запоминает плохое. Такая негативная информация, естественно оттеняет всю положительную, о достижениях, о победах и прочее.

 Учитель – новатор, эффективно работающий со знаниями, исследователь, консультант, воспитатель, организатор и руководитель проектов; любящий, понимающий, отдающий свое сердце детям! Важным востребованным профессиональным качеством, повышающим эффективность педагогической деятельности, становится профессиональный имидж. Профессиональный имидж — это важная компетенция каждого педагога, формирование его — трудоёмкий процесс и результат самопознания и саморазвития.

В настоящее время существует большое количество определений термину «имидж». Мы рассматриваем имидж как сформировавшийся образ специалиста, в котором выделяются ценностные характеристики и черты, оказывающие определенное воздействие на окружающих.

Имидж формируется как осознанно, так и неосознанно, а в его создании принимает участие не только сам человек, но и его ближайшее окружение. Имидж складывается в ходе личных контактов человека на основе мнений, высказываемых о нем окружающими.

Имидж включает в себя две взаимосвязанные характеристики:

первая - это то, что он является формой жизнепроявления человека, демонстрирующей личностно-деловые качества;

 вторая включает оценочные отношения и признания окружающих.

Имидж профессионала, в том числе педагога обладает следующими свойствами:

• имидж - это сознательное явление. Он не существует только на уровне отдельного человека, объект должен быть известен партнерам по бизнесу или сотрудникам трудового коллектива;

• благоприятный имидж должен иметь точный адрес, вызывать к себе интерес, привлекать определенные группы партнеров;

• имидж активен, он способен воздействовать на сознание, эмоции, деятельность отдельных людей и целых групп;

• имидж не является чем-то однажды заданным, сформированным;

• имидж должен быть пластичным;

• имидж должен быть правдоподобным, в противном случае имиджу не верят и он не достигает поставленной цели.

В ходе опытно-экспериментального исследования проводился анализ компонентов имиджа педагога-профессионала.

Важнейшими составляющими позитивного имиджа педагога являются:

- деловая этика;

- культура организации;

- деловой этикет;

- этикет внешнего вида;

- культура делового общения;

Конкретнее рассмотрим составляющую - здорового образа жизни.

Приоритет здоровья несомненен в ряду общечеловеческих ценностей, определяющих социально-экономическую политику государства.

Среди различных уровней обусловленности здоровья, важную роль играют социальные условия и образ жизни, поэтому целесообразно дать характеристику понятию «здоровый образ жизни». Доктор медицинских наук Т.И. Баркова рассматривает здоровый образ жизни, как «социальную ценность, один из важнейших резервов рабочей силы, он определяет возможности человека в осуществлении стоящих перед ним задач. Известно, что рациональный режим труда, отдыха, быта, питания, способствует сохранению здоровья, помогает сохранить высокую работоспособность, избежать заболеваний».

 P.E. Артыкбаев считает, что «здоровый образ жизни - это путь к достижению здоровья, к его сохранению и укреплению. Этот путь может повседневно использовать хронически больной, старый человек и, таким образом, в какой-то мере улучшить свое здоровье. И напротив, молодой здоровый человек может подтачивать постепенно данное природой здоровье. Основанием для оценки образа жизни как здорового выступает не уже достигнутое состояние здоровья, а такая организация жизни, такие поступки, привычки, формы поведения, которые сохраняют и укрепляют здоровье».

Здоровый образ жизни - это способы деятельности людей по сохранению и улучшению своего здоровья как условия и предпосылки развития других сторон и аспектов образа жизни. Таким образом, здоровый образ жизни - это, с одной стороны, форма, с другой - условие реализации и развития других сторон образа жизни человека.

В основе здорового образа жизни лежат две группы принципов, определяющих стиль жизни. С биологической, точки зрения, образ жизни должен быть возрастным, укрепляющим, ритмичным, энергетически обеспеченным.

Как социальный феномен здоровый образ жизни должен быть эстетическим, нравственным, волевым, самоограничительным и экологичным.

Из многочисленных определений и понятий здорового образа жизни основным направлением мы рассматриваем - психолого-педагогическое, утверждающее ведущую роль мотивационно-ценностного отношения, сознания, поведения и ценностно-ориентированной деятельности личности для создания своей социокультурной макро- и микросреды жизнедеятельности.

Сложная демографическая ситуация в России, низкий уровень культуры здоровья, гигиены питания и на этом фоне ухудшение здоровья студенческой молодежи ставят проблему формирования здорового образа жизни будущих специалистов как одну из приоритетных.

«Профессиональное долголетие педагога должно закладываться уже на этапе профессиональной подготовки. Решение этой задачи в значительной степени находится в руках самого студента. Для этого он должен научиться, соответствующим образом организовывать свое поведение, отводя в нем особое место программе профессионального самосохранения». Отметим ряд пунктов физического и психического здоровья человека, включенного в профессиональную деятельность. К ним относятся:

• готовность к постоянному самоизменению;

• внутренняя личностная ответственность за собственное здоровье;

• способность жить в согласии с самим собой, внутренняя сбалансированность;

• овладение приемами самовосстановления после перегрузок;

• выработка у себя адекватных средств преодоления нежелательных состояний;

• овладение приемами психической саморегуляции и нормализации уровня работоспособности;

• предупреждение возможных личностных деформаций в своей профессии;

• противодействие профессиональному старению и поддержание своего интеллектуального потенциала;

• исключение из своей жизни саморазрушающих стратегий поведения;

• развитие навыков самоконтроля.

Однако в настоящее время отношение к собственному здоровью у будущих специалистов остается пассивным.

К сожалению, молодежь не соблюдает самых простейших, обоснованных наукой норм здорового образа жизни. Одни становятся жертвами малоподвижности (гиподинамии), вызывающей преждевременное старение, другие излишествуют в еде, третьи не умеют отдыхать, отвлекаться от производственных и бытовых забот, вечно беспокойны, страдают бессонницей, что в конечном итоге приводит к многочисленным заболеваниям внутренних органов. Большинство, поддаваясь пагубной привычке к курению и алкоголю, активно укорачивают свою жизнь.

Недостаток двигательной активности (гиподинамия) отражается на психической активности человека: у него появляется сонливость, раздражительность, бессонница, эмоциональная неустойчивость, вялость в движениях, наблюдается отсутствие аппетита, дезорганизация речи и мышления.

Ограниченная мышечная активность является в настоящее время одной из главных причин ряда тяжелых хронических заболеваний внутренних органов, нарушения обмена веществ, ухудшения снабжения крови кислородом и накопления молочной кислоты в организме.

В наблюдающихся случаях перенапряжения и переутомления виновен не сам труд педагога, а неправильный режим труда. Нужно правильно и умело распределять силы во время выполнения работы как физической, так и умственной. Равномерная, ритмичная работа продуктивнее и полезнее для здоровья педагога, чем смена периодов простоя периодами напряженной, спешной работы. Интересная и любимая работа выполняется легко, без напряжения, не вызывает усталости и утомления. Педагогическая деятельность сложная, но интересная, и конечно, очень важен правильный выбор профессии в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями человека.

Главной целью формирования здорового образа жизни является сохранение и укрепление здоровья через самопознание и овладение человеком индивидуальными способами здорового образа жизни. Основными критериями сформированное у будущих специалистов здорового образа жизни являются:

- когнитивный критерий (глубокое понимание значимости всех компонентов, характеризующих здоровую жизнедеятельность, значение своего состояния здоровья, валеологических проблем).

- мотивационно-ценностный (выражение потребности в крепком здоровье, стремление к регулярному систематическому анализу и прогноза здоровья, проявление интереса к оздоровительным мероприятиям, глубокое убеждение и осознание личной и социальной значимости здорового образа жизни).

- деятельностно-практический (проявление оздоровительных умений и практических навыков в оздоровительной деятельности и регулярность их применения, активное проявление опыта оздоровительного поведения, устойчивая способность к самоанализу, самоконтролю за уровнем собственного здоровья.

К сожалению, психолого-педагогические исследования свидетельствуют о том, что большинство студентов - будущих специалистов не ведут активную деятельность по позитивному преобразованию своего образа жизни.

Уклад жизни современной молодежи должен учитывать сложность организации человека и многообразия его взаимоотношений с окружающей его средой, а сам человек должен определяться нижеперечисленными характеристиками:

• физическим состоянием, физическим развитием как процессом и результатом параметрических характеристик организма в течение жизни;

• физической подготовленностью;

• психомоторикой;

• психологическими свойствами личности;

• социальной образованностью;

• духовностью.

Исходя из указанных предпосылок структура здорового образа жизни педагога должна включать следующие факторы:

• оптимальный двигательный режим;

• тренировку иммунитета и закаливания;

• рациональное питание;

• психофизиологическую регуляцию;

• рациональный режим дня;

• отсутствие вредных привычек; самообразование в области гигиены здоровья.

Итак, формирование здорового образа жизни педагогов имеет своей целью совершенствование условий жизни и жизнедеятельности на основе культуры здоровья, включающих не только изучение своего организма, знание факторов риска, вредных привычек, но и умение на практике использовать комплекс средств и методов, обеспечивающих здоровый образ жизни. Таким образом, профессиональный имидж — это важная компетенция каждого педагога, являющаяся результатом самопознания и саморазвития. Профессионально-значимые личностные качества педагога, характеризующие интеллектуальную и эмоционально-волевую сферу личности, существенно влияют на результат профессиональной деятельности. Профессиональный имидж является инструментом педагогического влияния и условием успешной профессиональной деятельности.