МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №33 Г. ЛИПЕЦКА
ИМЕНИ П.Н.ШУБИНА

Педагогическая мастерская

«Повышение работоспособности учителя в условиях интенсивного педагогического труда»

ЛИПЕЦК- 2017

СОДЕРЖАНИЕ

- *Методы восстановления и повышения уровня работоспособности учителя в условиях интенсивного педагогического труда (Литвина А.П.)……..3*
- *Способы снятия рабочего напряжения (Литвина А.П.)……..7*
- *Танец - один из методов восстановления работоспособности (Литвина А.П.)……..……14*
- *Тест определения стадии синдрома эмоционального выгорания……..16*
- *Тест «Время жизни»……..……22*
- *Повышение работоспособности с помощью физических нагрузок (Иванова Л.А.)……23*
- *Влияние банной процедуры на восстановление работоспособности (Пендюр Е.Н)……..30*
- *Влияние цвета на организм (Черникова Н.В.)……..36*
- *Способы снятия стресса (Мязина А.А.)……39*
- *Список использованной литературы……42*

Методы восстановления и повышения уровня работоспособности учителя в условиях интенсивного педагогического труда

В связи с введением в современной системе школьного образования ФГОС, одной из наиболее актуальных задач современной системы образования является личностный и профессиональный рост педагога. Требования к людям данной профессии усложняются и возрастают с каждым днём, поэтому изучение вопросов, связанных с работоспособностью учителя является наиважнейшим вопросом в современной школе. Ибо педагог является главным звеном в цепи образовательного процесса и от него во многом зависит успех и уровень знаний учеников.

Работоспособность – это социально-биологическое свойство человека, отражающее его возможность выполнять конкретную работу в течение заданного времени с необходимым уровнем эффективности и качества. Она зависит от:

- профессиональных качеств (знания, умения, навыки, опыт, профессиональная подготовленность)
- психологических качеств(способности, воля, характер, мотивы, интересы, установки)
- функционального состояния организма(утомление, переутомление, психическое напряжение, стресс, монотония, бдительность)

Работоспособность педагога отличается от работоспособности людей других профессий, так как педагог - профессия особенная. Она является «эмоционально затратной», связана с постоянным общением с большим количеством людей, высокой степенью ответственности, постоянным контролем над ситуацией, необходимостью быть постоянно в состоянии не только преподавателя и воспитателя, но и в состоянии ученика, который постоянно должен овладевать новыми знаниями ,так как переход современной школы на личностно – ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности учителя, его роли в учебном процессе

Учителя, оказавшись втянутыми в водоворот реформы образования, постоянно сталкиваются с различными нововведениями, часто меняющимися требованиями, бесконечными проверками. Эти события создают дополнительное напряжение. И

в итоге 67% опрошенных педагогов лишь иногда испытывают удовлетворение от осуществляемой профессиональной деятельности

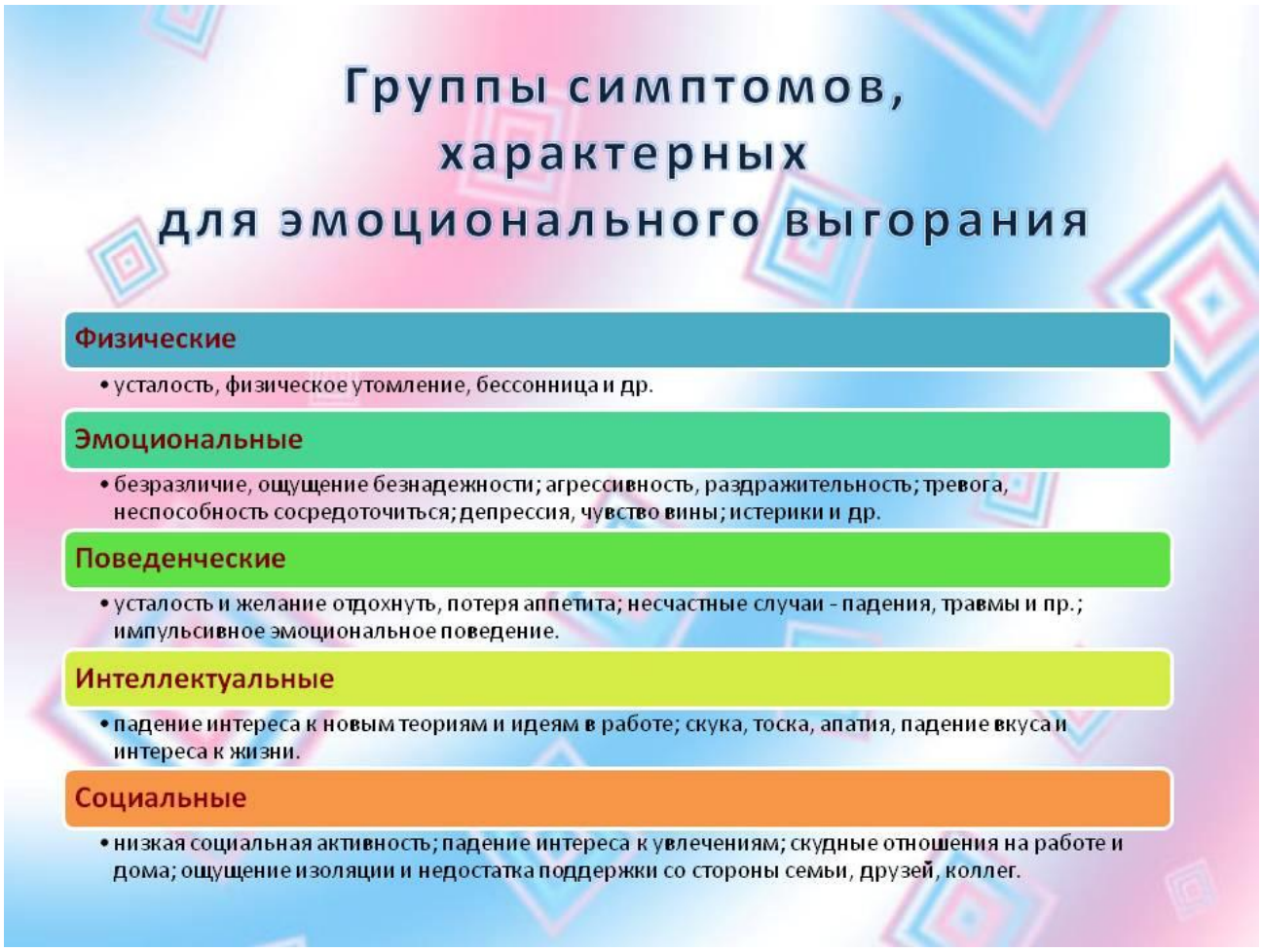
Противоречия между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов вызывают стресс и достаточно устойчивые отрицательные психические и психологические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что влечёт за собой снижение работоспособности.

Необходимость все время сдерживать вспышки гнева, раздражения, тревоги, отчаяния повышает внутреннее эмоциональное напряжение, пагубно сказывается на здоровье. Как следствие, появляются невротические расстройства, усталость, тревога, депрессия, психосоматические заболевания, возникает проблема профессиональной деформации, По данным НИИ медицины труда, к неврозам, связанным с профессиональной деятельностью, склонны около 60% учителей. Статистические данные показывают, что у педагогов ежегодно возрастает число заболеваний нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем. И не случайно в последние годы все чаще говорят о синдроме эмоционального выгорания педагога.

Проявление СЭВ у педагогов (в зависимости от стажа работы):

- Более 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет;
- 11% - у педагогов с 10-летним стажем (у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты);
- 8% - со стажем от 1 года до 3 лет;

Синдром эмоционального выгорания педагогов- одна из серьезных проблем современной школы,
Его основные симптомы:



- чувство постоянной усталости, утомление, истощение;
- психосоматические проблемы;
- бессонница;
- негативное отношение к ученикам (после имевших место позитивных взаимоотношений);
- отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
- негативное отношение к себе;
- тревожные состояния;
    - пессимизм, депрессия;
    - подавленность, апатия, , а иногда и грубость, несдержанность.
- чувство вины за эмоциональные взрывы, которые не приносят облегчения, так как профессиональный долг предполагает сдержанность.

Подводя итоги, можно сделать вывод, третья группа причин влияющих на работоспособность, то есть функциональное состояние организма педагога наиболее важна, поэтому методы повышения работоспособности педагога в

первую очередь связаны с методами профилактики, лечения и реабилитации синдрома эмоционального выгорания. К ним относятся:

- **снятие рабочего напряжения,**
- **рост профессиональной мотивации,**
- **возвращение равновесия между потраченными усилиями и получаемым вознаграждением.**

По каждому из этих пунктов можно говорить долго и отдельно. Позволю себе остановиться на первом. Ибо моя профессиональная деятельность связана именно с этим направлением

Способы снятия рабочего напряжения

Способов снятия рабочего напряжения существует великое множество. Их столько, сколько людей на Земле, потому что мы все разные и каждый из нас ищет свой способ, чтобы снять усталость трудового дня. Но есть и общие моменты, которые действенны для всех.

Самое на мой взгляд главное в снятии рабочего напряжения и повышении работоспособности-это полноценный отдых и расслабление.

В Экклезиасте написано: «Всему своё время» Толковать можно по-разному, но мы истолкуем это так

-Первый способ восстановления работоспособности, который является основополагающим**стабильный и правильный режим дня.**

И прежде всегополноценный сон. Никакие другие методы не будут работать без нормального сна. И речь идет не только о «спать положено 8 часов, и точка!» (одному хватает 6-ти часов, другой высыпается только за 9-10) – а об устойчивом и естественном режиме – Одно из самых эффективных средств утреннее пробуждение, дневное бодрствование, вечерний отдых и ночной сон. Никакие корни женьшеня,энергетические «энерджайзеры» и медикаменты не идут с ним в сравнение.

Норма – это спать ночью и вставать утром. И даже если кажется, что ночь – более продуктивное время суток, это самообман. Потому что через несколько лет такого режима организм изнашивается, и появляются те болезни, которых можно было избежать. Идеальный вариант: засыпать раньше 23.30 и пробуждаться не позже 7.30. Здоровый сон – это полное восстановление сил, утерянных за предыдущий день.

-Второй способ - приятная физическая нагрузка

Краткий активный отдых, танцевальные и физкультурные паузы. Они очень помогают расслабиться и восстановить работоспособность. Предупреждая утомление, хорошо заранее выполнить несколько физических упражнений, потереть уши, нос, затылок, сделать массаж лица, шеи, воротниковой

зоны.двигаемся в меру возможностей – то есть, восстанавливаем кровоток и тонус сосудов и мышц, и «кормим» мозг полезным кислородом.

1. • ***Массаж головы и шеи.*** Это поможет улучшить кровообращение в коре головного мозга и, соответственно, в клетках самого мозга. На массаж ежедневно уделяйте 7-10 минут – просто поглаживание, растирание, похлопывание и пр. А также растирание мочек ушей и даже скатывание их в трубочку.
2. ***Дыхательная гимнастика.*** Насыщение мозга кислородом – важнейшая часть программы по повышению работоспособности. Кислородное голодание – это тяжесть в голове, снижение активности мозга, сонливость. Одно из простых упражнений – задержка воздуха на 3-5 секунд после выдоха. Самое эффективное упражнение (в течение 5-7 минут): вдыхание воздуха то правой, то левой ноздрей – для активизации обоих мозговых полушарий.
3. ***Постоянное проветривание помещений***
   После такой встряски работоспособность опять повысится. Хотя бы на полчаса.

-Третий способ

Отдых

Микроперерывы, короткие остановки, Еще лучше, если можно позволить себе короткий сон или сеанс аутогенной тренировки Одна из поз аутогенной тренировки - Поза «кучера на дрожках» применяется чаще потому, что в ней можно заниматься практически везде, где есть стул, табурет, ящик подходящей высоты и т. п. Критерий пригодности мебели для занятий в позе «кучера на дрожках» -- расположение сиденья и бедер занимающегося параллельно полу (см. рис. 1).

Рис. 1

Перед занятием следует ослабить поясной ремень, расстегнуть верхнюю пуговицу рубашки, ослабить узел галстука, снять часы, очки. Женщинам следует заниматься в брюках.

Для того, чтобы принять «позу кучера на дрожках», следует:

· сесть на край сиденья так, чтобы край стула пришелся на ягодичные складки;

· широко расставить ноги, чтобы расслабить мышцы, сводящие бедра;

· голени поставить перпендикулярно полу; если после этого остается напряжение в голенях, подвиньте стопы вперед на 3--4 сантиметра до исчезновения напряжения;

· голову опустите вперед, чтобы она висела на связках, и сгорбите спину;

· покачиваясь взад-вперед, убедиться, что поза устойчива за счет равновесия между опущенной головой и сгорбленной спиной;

· положить предплечья на бедра так, чтобы кисти мягко огибали бедра и не соприкасались; опираться предплечьями на бедра не следует, так как поза устойчива и без этого (см. п. д.);

· закрыть глаза;

· дышать спокойно, как во сне, делая вдох и выдох через нос.

При любой возможности старайтесь побыть в позе 5-- 10 минут. Находясь в позе, постарайтесь максимально расслабиться. Если вы чувствуете дискомфорт в какой либо части тела, постарайтесь исправить дефект позы вызывающий его. При отсутствии времени принимайте позу хотя бы на несколько секунд.

Выход из аутогенного состояния.

Специальная методика выхода позволяет за короткое время эффективно перейти от аутогенного состояния к бодрствованию и максимально активизироваться.

Для выхода из аутогенного состояния:

· а) перестаньте выполнять инструкцию занятия и сконцентрируйте внимание на том, что вы хорошо отдохнули и скоро выйдете из аутогенного состояния;

· медленно сожмите кулаки, почувствуйте силу в руках, во всем теле; в остальном позу не меняйте;

· не разжимая кулаков, вытяните руки в сторону коленей;

· дождитесь окончания очередного выдоха;

· сделайте глубокий вдох, одновременно на вдохе поднимите руки вверх, прогните спину, обратите лицо вверх;

· сделайте паузу продолжительностью около 1--2 секунд, чтобы подготовиться к четкому выполнению последней фазы выхода;

· одновременно: резко выдохните через рот, разожмите кулаки и откройте глаза. После этого спокойно опустите руки (см. рис. 2).

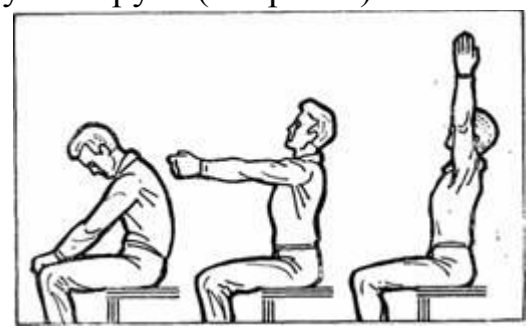


Рис. 2

4. Во время выхода из аутогенного состояния следует максимально сосредоточиться на энергии, силе, накопившихся за время занятия (даже если их прирост и был небольшим). К каждой фазе выхода переходите

только после того, как выполнена предыдущая. Фазы а-е выполняйте замедленно, фазу ж -- максимально быстро и энергично.

– ***Медитация или .Обнуление мысли.*** При перенапряжении мозга густеет кровь, выделяется гормон стресса, и снижается проводимость мембран мозговых клеток. Поэтому учимся расслабляться и отключать мысли с помощью йоги, аутотренинга, медитации, молитвы**,** посещение церкви

1. Хороший метод – выключить свет и минут 15-20 побродить по комнате с завязанными глазами. Главное – лишить мозг привычных источников информации для обострения слуха, обоняния и осязания. «Обнуление мыслей» — отличная тренировка для активизации функций мозга и улучшения памяти

. Это основательно восстановит работоспособность за 15-20 минут. Можно, наконец, умыться холодной водой. , 5-10 минут дышим воздухом,

- **Относительно длительный отдых**

Досуг является хорошим средством сохранения здоровья

"Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества". В.А.Сухомлинский

В сохранении профессионального здоровья учителя огромную роль играет адекватно организованный отдых, досуг. Не зря говорят: "Досуг – зеркало работы", т.е. скажи мне, как ты отдыхаешь, и я скажу, как или кем ты работаешь.

Отдыхом может быть все, что угодно, если себя на отдых настроить**.**

Невозможно составить и навсегда утвердить списки досуговых дел.

Лыжный марафон, прогулка по лесу, музыка Моцарта, рисование на бумаге человечков, чертиков, завитушек, разгадывание кроссвордов, игра в шахматы, бильярд, пасьянс, метание дротиков, посещение парикмахерской, бани, принятие душа, наблюдение за рыбками в аквариуме, за огнем костра. Может снимать нервное напряжение, качание на качелях , юмор и слезы **.**

Универсальный рецепт предложить трудно. Сколько людей, столько, наверное, и способов досуга Главное, чтобы человек сознавал, какой отдых ему нужен, чтобы достичь психологически необходимого результата: бодрости, свежести мысли, хорошего настроения и работоспособности.

Исследования показывают, что стиль досуговой деятельности тесно связан с характером и содержанием труда. Занятые однообразной, повторяющейся работой в свободное время предпочитают бывать в людных местах – в парках, на концертах, в компаниях,а творческой – в уединенных местах, где меньше шума и суеты.

Ищите и найдете

По отношению к организации досуга выделяют основные типы личности

Тип А.

Рационально-деятельный, организованный и разносторонний. Люди такого склада стремятся к максимально полезному проведению досуга, у них каждый час на счету. Они заранее планируют будни и отпуска, выходные, каникулы. Как правило, очень много успевают. Главное их качество –

организованность, целеустремленность. Это прекрасные лидеры, увлекающие за собой друзей и близких.

- ***Тип Б.***
  Активная натура. Интересы таких людей сосредоточены на одном увлечении, которому они отдают свое свободное время. Эти люди стремятся к углубленному знанию о предмете своего увлечения, будь то цветоводство, голубеводство или конструирование. Из них выходят отличные эксперты, тонкие знатоки; это натуры страстные, заражающие окружающих своей увлеченностью. Таким человеком в перспективе можно стать, если найти свой "конек".
- ***Тип В.***
  Работник-энтузиаст. Практически лишён досуга. Свое свободное время посвящает основной работе. Такие люди часто встречаются среди научной и технической интеллигенции; они могут увлекаться только тем, что связано с их профессиональным призванием.
- ***Тип Г.***
  Домосед. Отличается пассивностью, склонностью к домашним формам досуга: телевизор, чтение, неспешные занятия в мастерской, гараже. Как правило, прекрасный семьянин, для которого семейный очаг – и призвание, и отдых.
- ***Тип Д.***
  Компанейский. Эти люди предпочитают проводить время в обществе, совместных прогулках, беседах, вечеринках, походах, танцах. Оставаясь одни, не знают, куда себя деть. По сути, это "клубные люди". Там они – душа общества, шутники, обаятельные люди. Для них клуб – их призвание.
- ***Тип Е.***
  "Времяубиватель". Нравственно опасен для общества и окружающих. Не имеет никаких глубоких интересов и привязанностей, склонен к агрессии, жестокости, пьянству, дебошам. Такой человек скорее всего никогда не раскроет ни одну книгу.
- ***Четвёртый способ повышения работоспособности и снятия напряжения***
  Самозащита от стресса:
  – ***Дурачество.*** Учтите, что стрессы реже "пристают" к человеку, который умеет дурачиться. Поэтому почаще "валяйте дурака": состройте самому себе рожицу перед зеркалом, наденьте на себя что-нибудь экстравагантное, поиграйте с игрушкой вашего ребенка… да мало ли что можно придумать!
  – ***Новое.*** Время от времени вносите в вашу жизнь что-то новое: переставляйте мебель в квартире, изменяйте прическу, ходите на работу другим маршрутом… тогда стресс будет "приставать" к вам реже.
  -Концентрация ума на одной идее или предмете. Минут на 5-7 концентрируемся на какой-либо точке, на дереве за окном, на воспоминании или идее, не отвлекаясь больше ни на что. Такие упражнения позволяют накопить энергию для решения серьезных конкретных задач.
  Концентрация внимания. Не рассеиваем его сразу на несколько дел, а

последовательно перерабатываем мысли по каждой из задач, выделяя самые важные.

–***Физическая нагрузка*** помним, что снять стресс можно с помощью движения, ибо движение –это жизнь. Катаемся на велосипедах, делаем зарядку, любую свободную минутку используем для улучшения кровоснабжения (хотя бы пройдитесь, а не сидите в кресло, «отдыхая»). Хорошо помогает снять нервное напряжение такая физическая нагрузка как подъем по лестнице. Одна из самых приятных физических нагрузок для накопления энергии - это танец.

Подводя итоги, можно сделать следующие выводы.

Чем лучше будет чувствовать себя педагог, чем чаще он будет улыбатьсятем успешнее будет образовательный процесс.

"Свободное время педагога – это корень, питающий ветви педагогического творчества".

В.А.Сухомлинский

Танец- один из методов восстановления работоспособности

Любой вид танцев, не важно бальные, современные, народные, эротические, пляски дома под любимую музыку или любые другие танцы — это все относится к физической активности. В свою очередь физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни и практически всегда оказывает полезное воздействие на организм. Конечно, влияние танцев на организм в зависимости от вида танцевальных упражнений может отличаться, но есть и общая польза для здоровья человека. Давайте попробуем в этом разобраться.

Влияние танцев на здоровье человека:

- Танцы тренируют практически все мышцы тела и положительно влияют на суставную ткань.
- Тренируют мышцы спины и помогают сформировать красивую осанку. Особенно это касается испанских танцев (пасодоль, фламенко и другие), а также эротических танцев.
- Танцы формируют красивую ровную походку.
- Оказывают закаливающее и общеукрепляющее действие на организм. В следствие чего снижается частота простудных заболеваний.
- Занятия танцами тренируют дыхательную систему.
- Усиливают кровообращение, что в свою очередь увеличивает поступление кислорода в организм и благоприятно сказывается практически на всех внутренних органах и системах.
- Танцы улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.
- Положительно влияют на работу сердечнососудистой системы.
- Регулярные занятия танцами помогают сжечь лишние каллории, что способствует снижению веса. А вместе с тренировкой мышц фигура приобретает красивый подтянутый вид.
- Повышают работоспособность и выносливость организма.

- Регулярные занятия танцами со сложными движениями улучшают мозговую деятельность и память, снижают риск возникновения болезни Альцгеймера.
- Танцы замедляют процессы старения организма, ведь не зря говорят: «Движение — это жизнь».
- И, конечно же, танцы положительно влияют на психическое состояние человека, так как помогают выработке гормонов счастья — эндорфинов. Улучшают настроение, помогают бороться со стрессами, депрессиями, страхами, нервозностью.

Тест «Определение стадии симптома эмоционального выгорания»

Текст опросника

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервнича , переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не с е место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктив , качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроени - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хоче и побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее реш , проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что треб г профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходи и иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работо
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказ , партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения а деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с делов и партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как мо о меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уде о внимание партнеру меньше, чем положено.

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызыв г раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у м и портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловы и партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что о должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все к надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с н и или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям доб , не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается а результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликт .
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональ о отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получае ь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колот в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубо е разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, и обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятны и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общени с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) о касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, в души.

47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желае им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудше психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегру
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой ад со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходяще партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем тепе
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, бер здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усил которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии оттого, что на работе *у* меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, что поступали со мною.
66. Я осуждаю партеров, которые рассчитывают на особое снисхожде внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашн делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искре волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я -достига силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видет слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнера, забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

Ключ

НАПРЯЖЕНИЕ

Переживаниепсихотравмирующихобстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенностьсобой													
2–	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанностьвклетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревогаидепрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

РЕЗИСТЕНЦИЯ

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41 +	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5
Расширение сферы экономии эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8 +	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

ИСТОЩЕНИЕ

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33 +	5	45-	5	57 +	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10 +	2	22 +	3	34-	2	46+	3	58 +	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11 +	5	23 +	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83 +	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24 +	2	36+	5	48 +	3	60+	2	72+	10	84+	5

Прежде всего надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:
9 и менее баллов — не сложившийся симптом,
10-15 баллов— складывающийся симптом,
16 и более— сложившийся.
Симптомы с показателями 20 и более баллов относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме «эмоционального выгорания».
Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса — осмысление показателей фаз развития стресса — «напряжение», «резистенция» и «истощение».
В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов.
. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:
36 и менее баллов — фаза не сформировалась;
37-60 баллов— фаза в стадии формирования;
61 и более баллов — сформировавшаяся фаза.
-какие симптомы доминируют;
-какими сложившимися и доминирующими симптомами сопровождается «истощение»;
- объяснимо ли «истощение» (если оно выявлено) факторами профессиональной деятельности, вошедшими в симптоматику «выгорания», или субъективными факторами;
- какой симптом (какие симптомы) более всего отягощают эмоциональное состояние личности;
- в каких направлениях надо влиять на производственную обстановку, чтобы снизить нервное напряжение;
- какие признаки и аспекты поведения самой личности подлежат коррекции, чтобы эмоциональное «выгорание» не наносило ущерба ей, профессиональной деятельности и партнерам.

Вопросы для теста«Время жизни»

1. Сколько часов в день я нахожусь на основном месте работы
2. Сколько часов в день я выполняю работу, взятую на дом (отчёты, планы и т.д.)
3. Сколько часов в день я думаю о работе (подготовка к уроку, анализ рабочего дня и т. д.)
4. Сколько часов в день я трачу на самообслуживание (еда, гигиена, чистота в доме, стирка и т.д.)
5. Сколько часов в день я трачу на обслуживание членов семьи
6. Сколько часов в день я уделяю общению с родными и близкими?
7. Сколько часов в день я уделяю внимание себе и своим личным интересам?
8. Нравится ли Вам Ваша работа? Является ли ваша работа удовольствием, радостью. С каким чувством Вы идёте на работу.
9. Почему Вы тратите время на эту работу? Каковы Мотивы, заставляющие Вас выполнять именно эту работу?
10. Сколько часов я обычно трачу на сон
11. Какой по длительности должен быть отдых, чтобы Вы почувствовали прилив сил и энергии.
12. Проанализируйте свои ответы.
    Есть ли повод задуматься?

Повышение работоспособности с помощью физических упражнений

Выполнила Иванова Л.А

Физическая культура является лучшим средством для поддержания здоровья и повышения работоспособности. Показатель работоспособности тесно связан с понятием "утомление". Развитие утомления зависит от состояния здоровья человека и его физической подготовки. Активное использование физических упражнений в практической жизнедеятельности человека позволяет снижать степень утомления. С помощью таких упражнений как пальминг, бег, плавание люди могут совершенствовать свою работоспособность.

Для всего мира уже давно не секрет, что физические упражнения являются лучшим «лекарством» от утомления и средством повышения работоспособности. Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов. Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Наконец, при активной работе мышц улучшается кровообращение, а с ним - дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, которые угнетающе действуют на нервные клетки.

Что же такое утомление? Какие факторы влияют на его развитие?

Утомление – это совокупность изменений в физическом и психическом состоянии человека, которые развиваются в результате деятельности и ведут к временному снижению ее эффективности. Субъективное ощущение утомления называется усталостью.[1]

Утомление быстро развивается при статической, монотонной, и сенсорно - обедненной деятельности. На динамику утомления влияет характер деятельности, в первую очередь ее интенсивность, экстенсивность и темп. Так, при работе, в

течение которой человек длительное время выполняет одну и ту же операцию, требующую ограниченного набора движений, например при работе на конвейере (монотонная деятельность), быстро развивается утомление, угасают положительные мотивы деятельности, и снижается внимание. Также утомление появляется в тех случаях, когда работа выполняется при фиксированной напряженной позе (статическая деятельность) или когда ограничен поток раздражителей, поступающих к человеку (например, звуковых или световых сигналов, содержащих сведения об условиях деятельности). Существует оптимальная интенсивность деятельности, при которой утомление наступает позже; увеличение или уменьшение этой интенсивности ускоряет наступление утомления.

Из внешних факторов рабочей среды большое значение имеют микроклимат (особенно температура), влажность, скорость движения и состав воздуха.

Развитие утомления зависит от состояния здоровья и физической подготовки человека, которые не только обусловливают большие физиологические резервы, но и способствуют более устойчивой и быстрой мобилизации и формированию функциональных систем. Скорость возникновения и развития утомления зависит и от ряда психологических характеристик личности – волевых качеств, в том числе настойчивости, уровня тревожности, и других активационных параметров, т. е. таких функциональных свойств человека, которые обеспечивают степень реализации в конкретной деятельности его потенциальных возможностей. Например, внимание обеспечивает большие возможности запоминания, а высокий уровень волевых качеств позволяет поддерживать необходимый уровень деятельности при выраженном чувстве усталости. Ведущая роль принадлежит высшим психическим характеристикам – идеалам и мировоззрению.

Борьба с переутомлением осуществляется внедрением рациональных режимов труда и отдыха, улучшением условий обитаемости, внедрением эргономических рекомендаций по организации рабочего места, панелей и пультов управления, рациональным распределением функций между человеком и машиной.

Мощное средство против утомления – это тренировка, которая предусматривает формирование оптимальных функциональных систем и обеспечивает минимальное расходование физиологических резервов при заданной интенсивности, упрочнение навыков, правильное распределение микропауз и перерывов в работе. Серьезное значение имеет мотивационное и эмоциональное содержание деятельности. Чем значимее мотивы труда, тем позже наступает утомление, особенно при мотивах высокого социального значения, которые имеют соревновательный характер. Они обусловливают интерес к работе, а также творческое отношение к ней. Положительные эмоции обеспечивают быстрое включение в ритмику труда, длительное сохранение оптимальной работоспособности, способствуют более полной мобилизации физиологических резервов организма.

Если человек в начале учебного или рабочего дня сделает утреннюю гимнастику, то он может обеспечить ускоренный переход своего организма к бодрому работоспособному состоянию. Во время сна ЦНС человека находится в состоянии отдыха от дневной активности. При этом снижена физиологическая активность

организма, которая после пробуждения начинает повышаться постепенно, иногда слишком медленно. Человек может ощущать вялость, сонливость, порой беспричинную раздражительность, что негативно сказывается на его работоспособности. Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов, что приводит ЦНС в активное, деятельное состояние. Соответственно, активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку повышение работоспособности и давая ему ощутимый прилив бодрости.

Рекомендуется в течение дня применять физкультминутки и физкультпаузы в целях снятия физического утомления и продления времени высокой работоспособности.

Физкультминутка выполняется в течение 1-2 мин и состоит из 2-3 упражнений, которые подбираются специально для тех групп мышц, в которых ощущается усталость. Первое упражнение обычно заключается в распрямлении спины, отведении ее назад. Следующие упражнения - наклоны, повороты, маховые движения.

Для снятия утомления мышц глаз можно выполнить двухминутный пальминг (погружение) (см. рис. 1). Для этого надо принять удобное, расслабленное положение, закрыть глаза ладонями рук (положение перевернутой буквы У). Правильное исполнение пальминга включает овладение его физической и психической сторонами. Мягко закройте глаза и прикройте их чашеобразно сложенными ладонями рук крест-накрест так, чтобы мизинцы наложились друг на друга. Пальцы скрестите на лбу. Никакого напряжения в руках, веках и бровях.

Рис. 1. Пальминг.

Пальминг – это легкий способ достижения расслабления. С психической стороны необходимо видение абсолютно черного поля перед глазами. Черного поля не надо сознательно добиваться, оно само появится автоматически, как только будет достигнута необходимая для этого степень расслабления тела и психики. Если человек способен правильно контролировать свою психическую деятельность, свои мысли, то добиться видения черного удается практически мгновенно. Пальминг даст глазам отдых. Отдых расслабляет мышцы глаз и одновременно активизирует нервные клетки. Желательно делать пальмингпонемногу. Хорошо снимает зрительное утомление частое моргание. Оно увеличивает приток слезной жидкости, которое расслабляюще действует на глазное яблоко и мышцы.

Физкультпауза применяется при более сильном утомлении. Выполняются обычно 5-7 упражнений, которые могут вызвать эффект восстановления работоспособности в результате смены вида деятельности.

Примерное содержание комплекса физкультпаузы:

- первое упражнение - потягивание;
- второе упражнение - для мышц туловища, рук, ног;
- третье упражнение - то же, но динамично;
- четвертое упражнение - приседание, прыжки;
- пятое упражнение - маховые движения;
- шестое упражнение - на расслабление мышц рук;

- седьмое упражнение - на внимание.[2]

При двух занятиях в неделю наибольший уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании занятий с ЧСС 130-160 уд/мин с интервалами занятий 1-3 дня. Использование двух занятий в неделю с ЧСС свыше 160 уд/ мин ведет к значительному снижению умственной работоспособности, особенно для нетренированных людей.[2]

Физические упражнения вовне учебное время играют особую роль в развитии общей выносливости и, как следствие, повышении работоспособности. В этих целях обычно применяются упражнения циклического характера: бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.

Оздоровительный бег является самым доступным и эффективным средством поддержания и повышения работоспособности. Общее влияние бега на организм связано с изменениями функционального состояния ЦНС, компенсацией недостающихэнергозатрат, функциональными сдвигами в системе кровообращения. Кроме того, тренировка в беге на развитие выносливости является незаменимым средством разрядки и нейтрализации отрицательных эмоций, которые вызывают хроническое нервное перенапряжение. Это, в свою очередь, ведет к повышению риска инфаркта миокарда в результате избыточного поступления в кровь гормонов надпочечников - адреналина и норадреналина. Особенно полезен в этом отношении вечерний бег, который снимает отрицательные эмоции, которые накопились за день, и "сжигает" избыток адреналина, выделяемого в результате стрессов. Таким образом, бег является лучшим природным транквилизатором, более действенным, чем лекарственные препараты.[3]

Оздоровительный бег оптимальной дозировки в сочетании с водными процедурами является лучшим средством борьбы с неврастенией и бессонницей. Трехкратная олимпийская чемпионка по легкой атлетике Татьяна Казанкина охарактеризовала эффект такого сочетания как "выбивание психологического стресса физическим".

Успокаивающее влияние бега усиливается действием гормонов гипофиза - эндорфинов, которые выделяются в кровь при беге на выносливость. В процессе физической нагрузки их содержание в крови возрастает в пять раз по сравнению с состоянием покоя, и повышенная их концентрация удерживается в течение нескольких часов после завершения тренировки. Эндорфины вызывают состояние своеобразной эйфории, ощущение радости, физического и психического благополучия, подавляют чувство голода и боли, в результате чего резко улучшается настроение. Психиатры широко используют циклические упражнения при лечении депрессивных состояний независимо от их причины.

В результате более полноценного отдыха ЦНС повышается не только физическая, но и умственная работоспособность. Многие ученые отмечают повышение творческой активности и плодотворности научных исследований после начала занятий оздоровительным бегом (даже в пожилом возрасте).

Плавание. Регулярные занятия плаванием благоприятно влияют на ЦНС, процессы восстановления и повышения работоспособности. Это прежде всего связано со спецификой водной среды. Плывущий в воде человек находится почти

в невесомом состоянии, находясь в горизонтальном положении. Эти необычные условия способствуют тому, что функции организма протекают иначе, чем в вертикальном положении, когда человек стоит или передвигается по земле. При плавании на центры головного мозга воздействует целый поток новых раздражителей, вызванных движениями в полувесомости, горизонтальным положением тела, глубоким дыханием, давлением воды на область грудной клетки и кожный покров тела. На все эти раздражители из соответствующих центров головного мозга посылаются новые ответные реакции. А те центры головного мозга, которые активно функционировали в наземных условиях, в это время отдыхают, восстанавливаются. Поэтому после плавания с оптимальной нагрузкой человек чувствует себя обновленным, бодрым, способным продолжать учебную или другую деятельность. Регулярные занятия плаванием способствуют улучшению сна, содействуют формированию уравновешенного и сильного типа нервной деятельности.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах по своим функциональным характеристикам относится к циклическим аэробным упражнениям и оказывает эффект, схожий с оздоровительным бегом и плаванием. Занятия на свежем воздухе в общении с природой оказывают положительное влияние на нервную систему, нормализуют процессы торможения и возбуждения, "успокаивают" организм после напряженной умственной деятельности.[3]

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что физическая культура является лучшим средством для поддержания здоровья и повышения работоспособности, так как в современных условиях жизни способность человека эффективно трудиться часто напрямую зависит от его физического состояния, тренированности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Влияние банной процедуры на восстановление работоспособности

Выполнила Пендюр Е.Н.

Сауна — хорошее средство борьбы с утомлением, достаточно быстро восстанавливает физическую работоспособность, помогает сгонять вес, служит для профилактики простудных заболеваний. Под ее влиянием происходят значительные положительные сдвиги в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах, улучшаются микроциркуляция, обмен веществ, перераспределение крови, ускоряются окислительно-восстановительные процессы, усиливаются потоотделение и выведение с потом продуктов метаболизма (мочевины, молочной, пировиноградной кислот и др.), снижается мышечный тонус. Сауна способствует - улучшению функции кожи, тренировке сосудов и стимуляции защитных механизмов. Как лечебное средство она показана при ринитах катарах верхних дыхательных путей, остеохондрозе позвоночника, радикулитах миозитах и других заболеваниях. Терморегуляция в сауне тесно связана с температурой и влажностью. При приеме сауны идет нарушение водно-солевого, кислотно-щелочного равновесия, и термического гомеостаза. Отмечено, что при ежедневном посещении сауны происходит перегрузка кардиореспираторной системы, терморегуляции, обменных процессов, значительно выражена релаксация мышц и наступает чувство утомления, что крайне нежелательно для спортсмена, отмечена тахикардия ощущение тяжести в области сердца. Такое состояние наблюдается после посещения сауны 2-3 дня подряд. При интервале в 3-4 дня данные симптомы выражены слабее, однако остаются неблагоприятные явления со стороны функциональных систем. Наиболее оптимальным является интервал в 6-7 дней. Для ускорения восстановительных процессов после больших физических нагрузок рекомендуется 1-2 захода в сауну по 5-10 мин с температурой воздуха 70-90° и влажностью 5-15%. Вслед за этим спортсмен принимает теплый душ и сеанс массажа. После 2-3 заходов в сауну показаны щадящие приемы (поглаживание, растирание, неглубокое разминание и потряхивание) в течение 5-15 мин.

русская баня

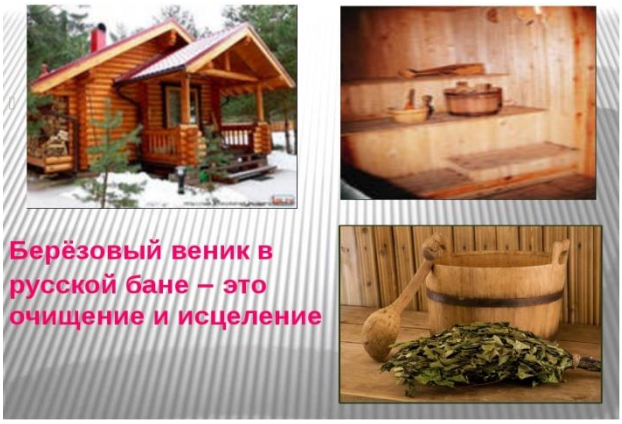
Одним из эффективных гигиенических, профилактических, восстановительных и лечебных средств издавна считается парная (русская) баня. Температура воздуха в ней достигается 50-60° при относительной влажности 90-100%.

Парная баня помогает предупредить и устранить многие недуги, улучшает обмен веществ, снимает усталость и напряжение. Ею пользуются для сгонки лишнего веса, при лечении хронических травм и заболеваний. Сочетание горячего, насыщенного водяными парами воздуха, горячей воды с мылом, своеобразного массажа мочалкой и березовым (дубовым) веником оказывает благотворное влияние на организм спортсмена.

Русскую баню надо рассматривать как средство, улучшающее функцию кожи, увеличивающее потоотделение, усиливающее обмен веществ. Небольшие изменения в функции сердца и сосудов, понижение мышечной силы, потеря веса у здоровых людей сравнительно быстро восстанавливается.

Усиление водно-солевого обмена в первую очередь связано с активизацией процессов теплоотдачи. Систематическое использование банных процедур тренирует терморегуляторные реакции и повышает их эффективность, что позволяет организму более совершенно и длительно противодействовать влиянию высоких температур.

Веник



В бане часто используют стегание (хлестание) тела веником, что аналогично таким приемам массажа, как поколачивание, похлопывание. Это понижает возбудимость периферических нервов (чувствительных, двигательных, сосудодвигательных, секреторных), вызывая более значительное повышение потоотделения и усиленный приток крови к коже, мышцам и внутренним органам и носит сильный общеукрепляющий характер.

Баня является достаточно нагрузочной процедурой . В русской бане, с ее высокой влажностью воздуха и затрудненным газообменом, система легочного кровообращения человека испытывает еще большую нагрузку, тем в сауне. Высокая влажность затрудняет испарение пота с кожных покровов. Вследствие усиления обменных процессов в организме, а также кровообращения, увеличивается внутренняя теплопродукция, что влечет за собой перегревание организма. В этой связи рекомендуется посещать баню в дни отдыха, так как после больших нагрузок проводить не нецелесообразно. Посео ение бани следует сочетать с плаванием в холодной воде или приемом холодного душа.

Высокая температура с последующим охлаждением организма стимулирует деятельность терморегуляционных механизмов. Рекомендуется 2-3 захода в баню, один раз — с веником. Продолжительность захода 5-10 мин. Необходимо учитывать индивидуальные особенности, вид спорта и функциональное состояние спортсмена.

Так как баня, массаж и ванны обладают кумуляционным эффектом, применять их одновременно спортсменам не рекомендуется. Это может привести к значительному утомлению и отсутствию эффекта восстановления спортивной работоспособности.

Существуют некоторые правила мытья в бане, которых необходимо строго придерживаться. Например, перед тем, как войти в парную, не рекомендуется мыть голову: можно лишь смочить лицо холодной водой, покрыть голову полотенцем или фетровым беретом, смоченным в холодной воде. После парной бани следует принять теплый душ. Голову моют в последнюю очередь.

Показаны щадящие приемы, особенно если баня проводится после тренировки.

Сауна (парная баня) назначаются: велосипедистам — за 3-5 дней до соревнований; хоккеистам — за 2-3 дня, боксерам — за 2-4 дня; лыжникам-гонщикам — за 2-3 дня; пловцам — за 3-4 дня; гимнастам— за 3-5 дней; бегунам и ходокам — за 2-3 дня; волейболистам — за 2-4 дня: Количество посещений сауны и продолжительность каждого захода должны быть четко регламентированы. При передозировке наступает резкое расслабление мышц и обезвоживание организма, нарушаются сон и аппетит, возникают и другие неблагоприятные явления, которые могут нанести вред спортсмену в день соревнования.

ЭФИРНЫЕ МАСЛАЧтобы баня или сауна была более приятна и эффективна, используйте эфирные масла. Достаточно 4-5 капель, разведенных в стакане воды. Выплескиваете эту смесь на камни — и получаете удовольствие.

- **Апельсин.** Повышает настроение и считается отличным антидепрессантом.
- **Лимон.** Действует так же, как и апельсиновое масло, но более выраженно и сильно. Тонизирует и вселяет уверенность в себе.
- **Пихта.** Усиливает терпение и выдержку, а также концентрацию внимания. Капля пихтового масла в сауне — самое то, если после приятных процедур вас еще ждут дела.
- **Лаванда.** Помогает снять напряжение после сложного дня, расслабиться и получить удовольствие от водных процедур.
- **Эвкалипт.** Отлично сказывается на коже, делая ее мягкой и шелковистой.
- **Полынь.** Снимает напряжение — как нервное, так и мышечное. Его не помешает добавлять в сауну раздражительным и резким людям — сразу станут спокойнее и миролюбивее.
- **Ель.** Бодрящий, энергичный аромат вселяет уверенность в собственных силах, завтрашнем дне и людях, а также настраивает на дружеское общение.

- **Мята.** Незаменима при насморке и простуде. Освежает и прочищает дыхательные пути.
- **Можжевельник.** Укрепляет иммунную систему. Успокаивает нервную систему при стрессовых состояниях, навязчивых страхах. Тонизирует, снимает умственное переутомление.
- **Сосна.** Применяют при любых простудных заболеваниях. Тонизирует нервную систему, стимулирует умственную деятельность. Нормализует кровяное давление.
- **Кедр.** В народной медицине применяли как антисептическое средство, снимали боль при ревматизме
- , лечили ожоги. Кедровое масло рекомендовано при кашле, простуде, бронхите, гриппе, насморке. Тонизирует нервную систему, помогает при депрессии, состояниях страха.
- **Чайное Дерево.** Стимулирует нервную и психическую энергию. Сильное противовирусное средство при гриппе и простуде.
- **Розмарин.** Оказывает регулирующее действие на крово- и лимфообращение. Используется при бессоннице, простудах, головной боли, мигрени, неврозах.
- **Иланг-иланг.** Обладает положительным воздействием на нервную систему, расслабляет, устраняя беспокойство и напряжение, гнев и страх. Эффективно при депрессивных состояниях, утомлении, беспокойстве, бессоннице, ПМС. Укрепляет иммунитет.
- **Бергамот.** Аромат масла бергамота имеет прекрасное успокоительное действие. Применяется для снятия напряжения и стресса. Нейтрализует агрессивную энергетику толпы. Запах бергамота усиливает сексуальные возможности.

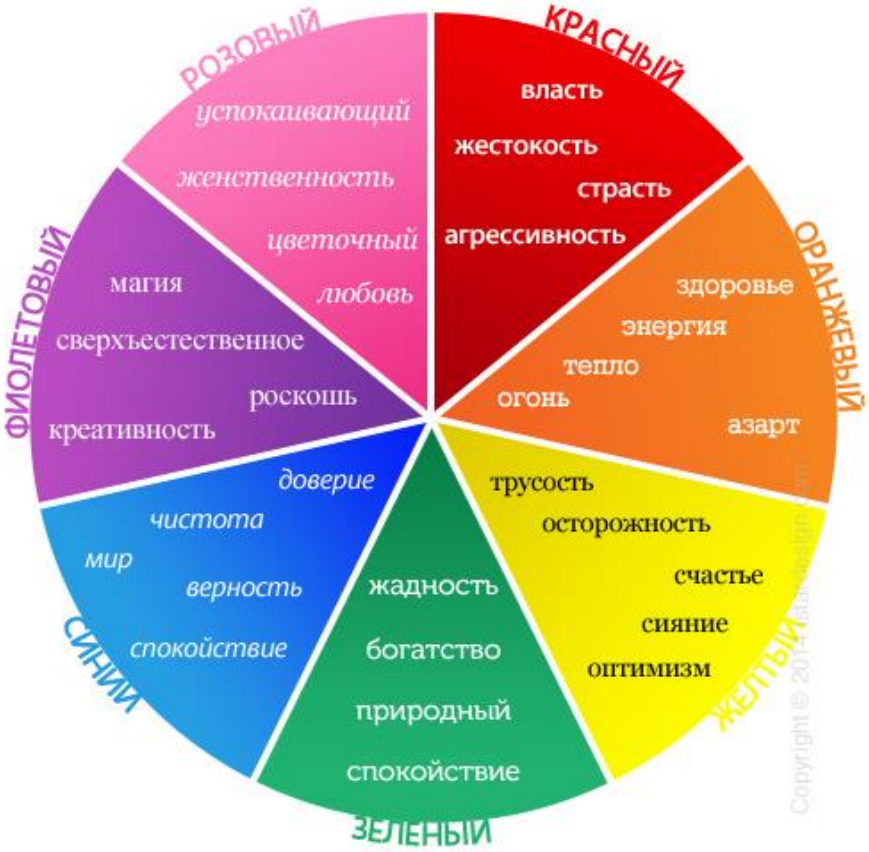
Влияние цвета на организм педагога

Выполнила Черникова

Влияние цвета на организм Человеческий глаз, способен видеть мир, в его разнообразных цветах и оттенках. Вокруг нас, куда не глянь, множество цветов, которые нас окружают и конечно они, как и всё остальное в мире, имеют своё влияние на человека. Цвет действует на человеческий организм, как в эмоциональном плане, так и в физиологическом. Но мы все совершенно по - разному можем реагировать на цвет, это индивидуально для каждого человека. Один цвет кого – то может взбодрить и взбудоражить, а кого - то будет раздражать или вгонит в тоску. Даже степень интенсивности и время, которое цвет воздействует на наш организм, могут вызвать у человека либо положительные, либо отрицательные эмоции. Попробуем разобраться, как действует цвет на наш организм. Учёными выявлено, что человек может чувствовать цвет кожей, не глядя на него. Если его поместить в помещение красного цвета, при этом завязав глаза, у него резко участиться пульс, а если в помещение синего цвета, то пульс замедлится. Очень интересный факт, не так ли? Получается, что цвет может воздействовать на нас косвенным образом, даже не воспринимая его прямо, мы ощущаем его влияние на свой организм. Можно смело утверждать, что те цвета, которые окружают человека, имеют огромное влияние на его состояние. Кроме того, что цвет влияет на эмоциональное и психическое состояние человека, он может являться средством для выражения различных переживаний людей. Мы выражаем своё состояние, эмоции посредством живописи и если провести несложный анализ, то можно увидеть, что происходит с автором картины, какие чувства он испытывает. Когда нам грустно, мы рисуем приглушёнными серыми или черными тонами, если радостно в нашем рисунке много ярких, интенсивных оттенков. Та же картина видна, когда человек выбирает цветовую гамму в одежде или цвет, преобладающий в интерьере его квартиры. По тем цветам, которые выбирает человек, определяется его эмоциональное состояние. Если эти предпочтения будут часто повторяться, то можно будет определить как характер человека, так и уровень его интеллекта.

Человек с высоким интеллектом больше обращает внимание на сложные оттенки. Мы немного разобрались, каким образом цвет может влиять на человека.

Теперь давайте рассмотрим всё более конкретно, анализируя влияние каждого отдельного цвета. Влияние различных цветов на человека



Красный – имеет большое влияние, так как у него самая длинная волна. Этот цвет имеет возбуждающий эффект, может согревать, также он активен и энергичен, при воздействии на организм активизирует его работу. Имеет недолговременный эффект повышения мышечного напряжения. Способен повысить уровень давления и увеличить частоту дыхания.

Оранжевый – тонизирует организм, благотворно влияет на пищеварение, способствует процессу омолаживания организма. С его помощью человек раскрепощается, становятся более устойчивыми волевые процессы. Этот цвет нейтрализует ощущение подавленности. Улучшает процесс кровообращения, делает кожу более красивой и придаёт ей здоровый вид. Есть и особенность у этого цвета, он обладает большим тепловым эффектом, в связи с этим не следует сильно им увлекаться.

Жёлтый – также как и оранжевый обладает тонизирующим эффектом. Самый оптимальный для организма. Не утомляет, стимулирует зрение, нервную деятельность, побуждает к движению, поднимает настроение.

Зелёный – также является оптимальным для человеческого организма. Понижает кровяное давление, способствует расширению капилляров, обладает

успокаивающим эффектом при мигрени. Увеличивает работоспособность мышц на длительное время. Этот цвет освежает и успокаивает организм.

Голубой – успокаивает, помогает ослабить напряжение в мышцах, уменьшает кровяное давление, снижает частоту пульса, нормализует дыхание, восстанавливает температуру тела, обладает освежающим эффектом, понижает чувство голода, уменьшает боль, имеет жаропонижающий эффект, избавляет от бессонницы и нервных расстройств.

Синий – успокаивает, но может иметь и угнетающий эффект, тормозит физиологические функции организма, способствует росту, может лечить отёки и ожоги, разной степени, помогает при облысении, головной боли, а также уменьшает воспаление глаз. Перебор синего цвета может ввести человека в состояние депрессии.

Фиолетовый – можно сказать что он включает в себя эффект красного и синего цветов, угнетающе действует на нервную систему. Теперь вы знаете, как цвета влияют на организм, используйте свойства каждого цвета в свою пользу.

Способы снятия стресса выполнила Мязина А.А

1Расческа

В течение рабочего дня, проведенного перед монитором, мимическая мускулатура так напрягается, что голова становится тяжелой и начинает болеть. Один из способов избежать стресса – расчесывание волос в течение 10-15 минут. Эта процедура помогает “разогнать” кровь и расслабить мышцы.

2. **Съесть мороженое**

Вкусная еда – эффективный антистрессовый допинг. Сохранить хорошее настроение, снять стресс помогает жирная рыба, в которой содержатся кислоты омега-3, очень полезные для нервной системы. Если не любите рыбу, съешьте мороженое или банан. Эти продукты действуют не хуже антидепрессантов.

3**. Массаж**

Чтобы сохранить энергию, массируйте по 30 секунд точки, находящиеся под носом, между бровями, под нижней губой и в центре ладони.

4**. Потереть ладони**

Еще один простой способ сбросить нервное напряжение и избежать стресса. Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими. Также полезно хорошенько растереть уши. Так вы сможете взбодриться и сосредоточиться на работе.

5. **Смыть конфликты и стрессы**

Справиться с эмоциональным негативом помогает 15-минутный душ. Встаньте под теплые струи воды, чтобы они массировали голову и плечи. Вскоре вы почувствуете, как вода уносит с собой все ненужное.

6. **27 предметов**

Восточные практики учат: «Хотите избавиться от печали, передвиньте 27 предметов в доме». Считается, что это освобождает пространство для энергии, которая сможет беспрепятственно скользить в правильном направлении. Попробуйте данный метод, и сами убедитесь, что он помогает мозгу переключиться, отвлечься от проблем и отдохнуть.

7**. Лестница**

Устройте 30-секундную пробежку вверх и вниз – это упражнение усилит приток кислорода к каемчатым частям мозга, ответственным за управление эмоциональным стрессом.

8. **Краски**

Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного стресса в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить стресс, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр.

9. **Чай с гибискусом**

При накоплении радикалов человек испытывает чувство тревоги и панические состояния, характерные для стресса. Гибискус на дает радикалам концентрироваться, как бы разжижает их, и таким образом помогает снять стресс, не делая вас вялыми.

10**. Взмахи руками**

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника – отсюда и головные боли, и боли в спине. Хорошую помощь в этом случае могут оказать массаж или плавание. Дома и на работе можно выполнять несложные упражнения на расслабление: нужно вращать руками, сгибать их в разные стороны, а еще делать махи ногами.

11. **Уборка**

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли, сосредоточиться. Кроме того, аккуратный вид полок, ящиков, шкафов дает своеобразный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

12. **Минута на размышление**

Найдите возможность остаться дома одному, чтобы упорядочить мысли. Включите любимую музыку, достаньте из холодильника любимое лакомство, устройтесь в любимом кресло. Подумайте, чего бы вам хотелось больше всего, и запишите желание на бумаге. Вид четкого плана поможет определиться с дальнейшими действиями.

13. **Ароматерапия**

Запахи сильно связаны с эмоциональной памятью. Поэтому очень полезно иметь под рукой аромат, ассоциирующийся с пережитыми минутами сильного счастья, восторга, блаженства. Вдыхайте его почаще, это поможет сохранить хорошее настроение.

Список использованной литературы:

1. Академик. Большая советская энциклопедия http://dic.academic.ru/ [Электронный ресурс]: http://dic.academic.ru/ (дата обращения 19.12.2015)

2. Средства физической культуры в регулировании работоспособности: методические разработки / Сост.: В.А., Гриднев, А.Н. Груздев. – Тамбов: Изд-во ТГТУ, 2007.

3. Статья на тему: «Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента», (автор не указан) – http://studme.org/120908104088/meditsina/ [Электронный ресурс]: http://studme.org/120908104088/meditsina/ (дата обращения 15.12.2015)

4. Дубровский В.И. Массаж: учеб.для сред. и высш. учеб. зав. - М., «ВЛАДОС», 2000