



**Применение современных
технологий здоровьясбережения
и безопасности в образовательном
процессе: опыт и практика**

28 сентября 2023 года

ГБУ ИМЦ Петродворцового района

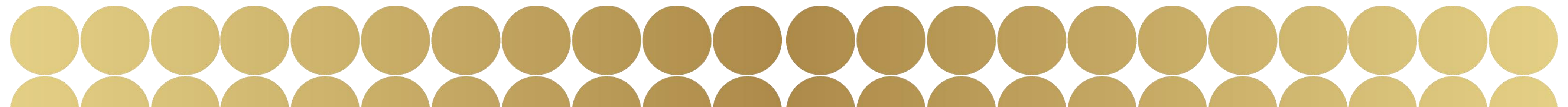
**Здоровьесберегающие
технологии
и здоровье педагога:
желаемое и реальность**

**Каримова Эльмира Юсуповна, психолог
ГБОУ Школа № 429 им. М.Ю. Малофеева**



Здоровьесберегающая технология – для кого?

Основные субъекты образовательного процесса — дети и педагоги



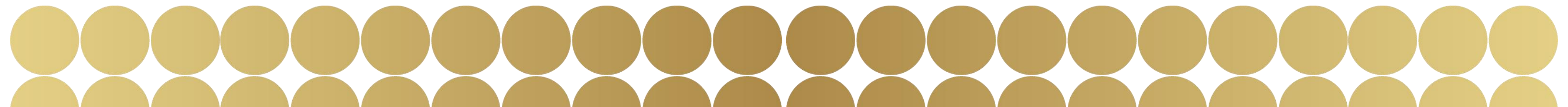


Приоритет здоровья (82% респондентов – доминирующая терминальная ценность)



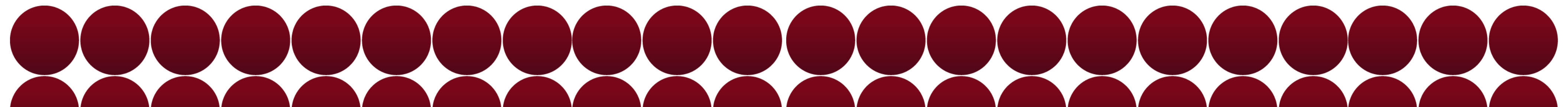


Высокий уровень заболеваемости





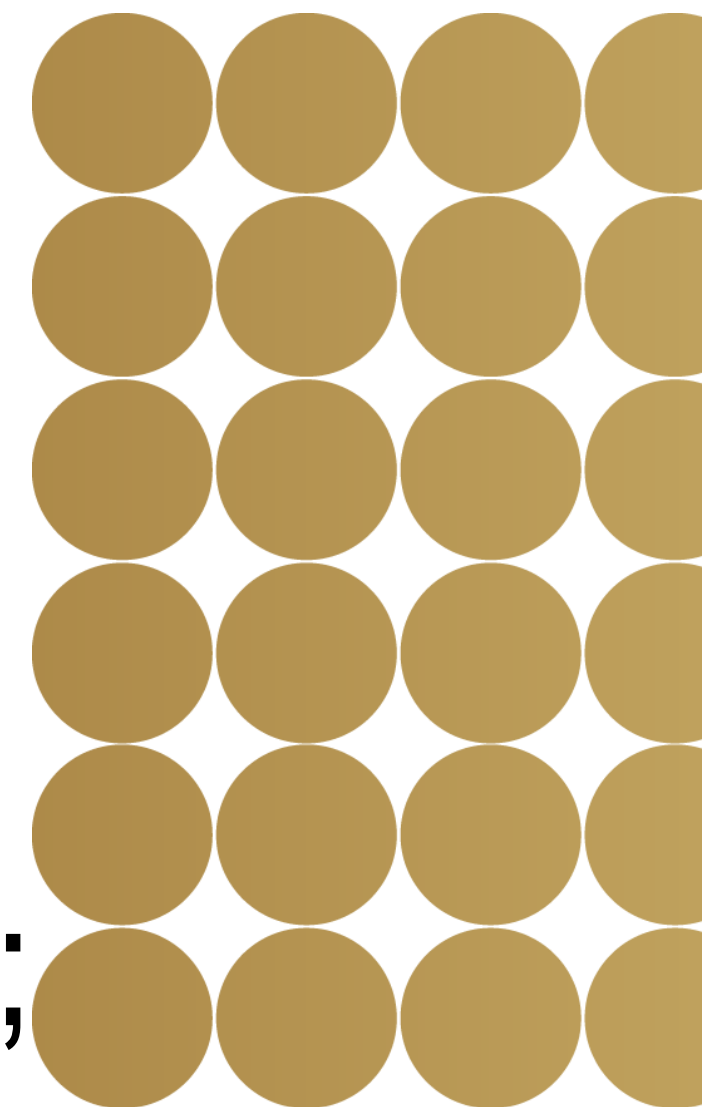
У 53% респондентов – симптоматика одной из 3-х фаз эмоционального выгорания





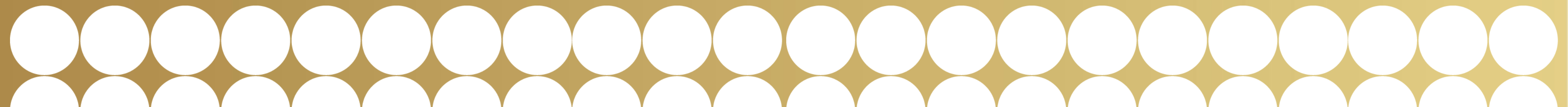
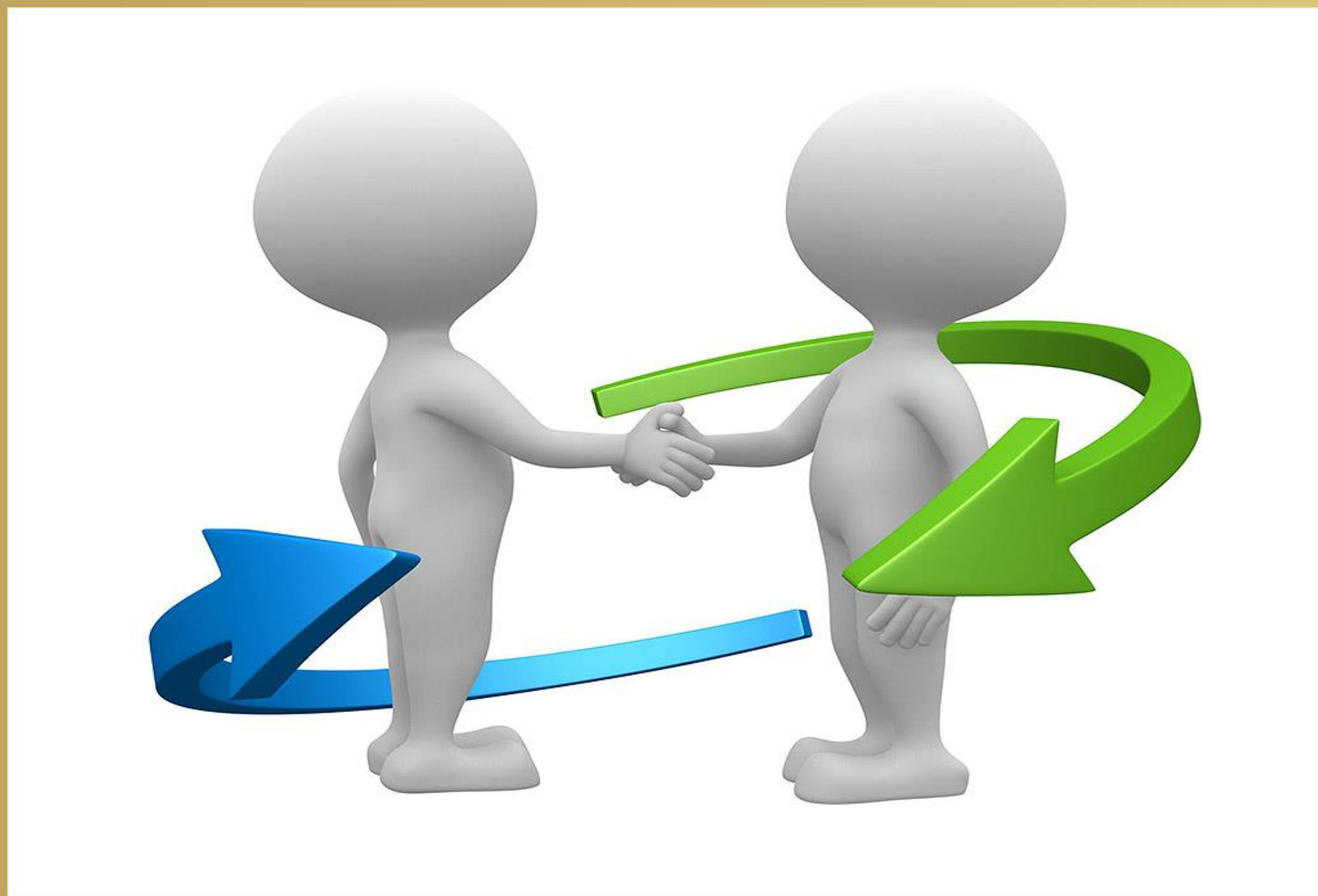
Меры превенции:

- тренинги (личностный рост, профилактика СЭВ, командообразование и пр.);
- забота о своем физическом здоровье;
- развитие саногенного мышления;
- совершенствование эмоционального интеллекта и пр.



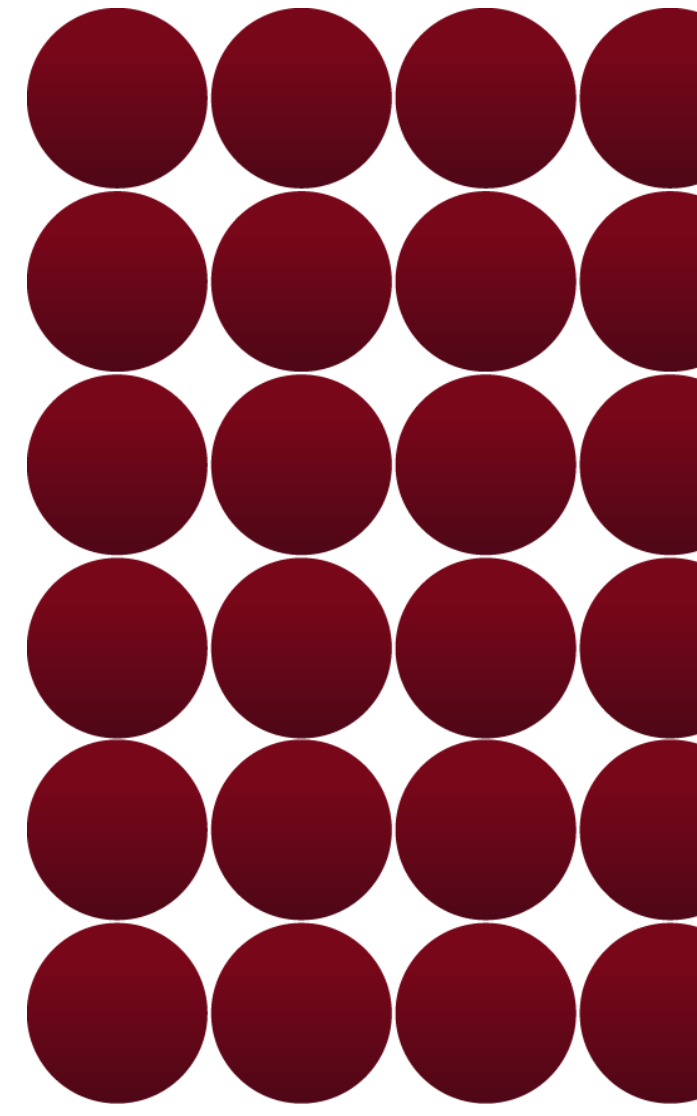


Опыт





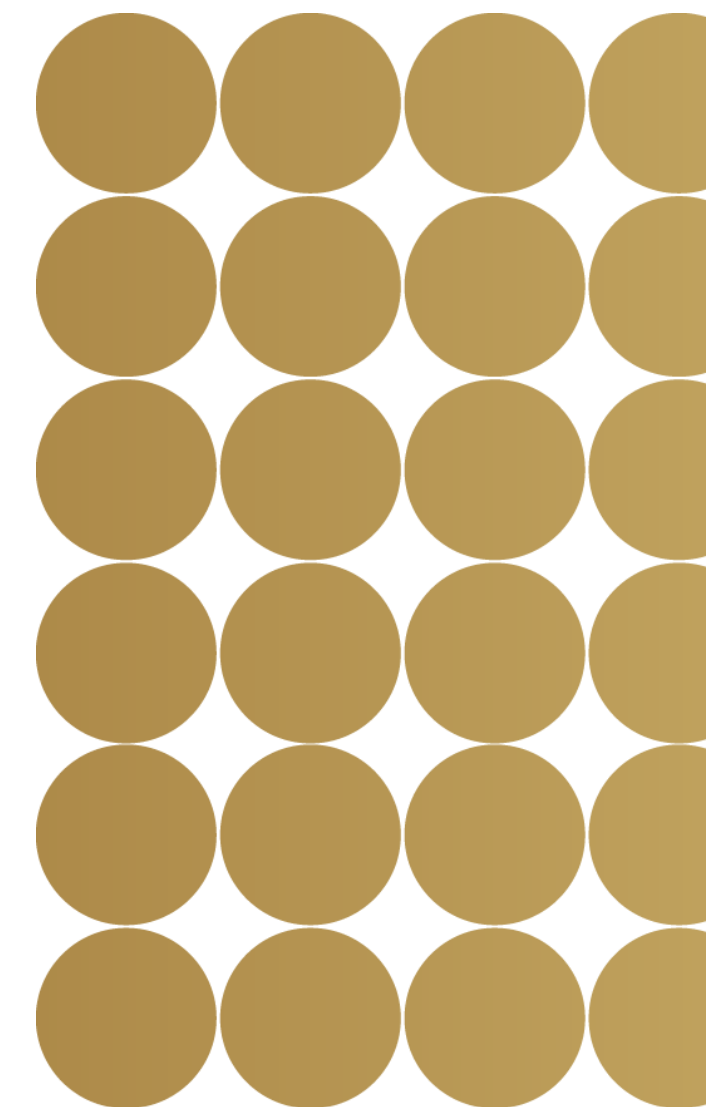
Самопрофилактика (естественная регуляция)





Саморегуляция:

- дыхательная гимнастика;
- мышечное расслабление;
- вербальные установки



Self health man

