


Охрана труда - система сохранения жизни и здоровья работников в процессе трудовой деятельности, включающая в себя правовые, социально - экономические, организационно - технические, санитарно-гигиенические, лечебно-профилактические, реабилитационные и иные мероприятия.





Обеспечение безопасности участников учебного процесса – проблема, с которой сталкиваются все руководители школьных образовательных учреждений.

Проблема безопасности в образовательном учреждении определяется несколькими направлениями:

- обеспечение охраны труда сотрудников;
- пожарная безопасность;
- предупреждение и ликвидация чрезвычайных ситуаций;
- антитеррористическая защита;
- обеспечение охраны жизни и здоровья обучающихся (пожарная безопасность, личная безопасность, безопасность в быту, профилактика дорожно – транспортного травматизма).



Для реализации целей и задач трудового законодательства в нашей школе организована работа по охране труда.


Все работники в достаточной мере знают свои права и обязанности. У каждого работника имеется должностная инструкция, в которой излагаются права и обязанности работника и работодателя в отношении работника. Разработаны и изучены Инструкции по охране труда по направлениям деятельности, Инструкции по действиям в чрезвычайных ситуациях.

В нашей школе соблюдается ст. 37 Конституции РФ. Соответственно, никто не выполняет работу принудительно. Со всеми работниками заключены трудовые договора, дополнительные соглашения. Работники получают зарплату в полном объеме в соответствии с законодательством РФ.

The illustration on the left side of the slide depicts a stylized city skyline. It includes a yellow sun with rays, a tall orange building with a red antenna, and other grey buildings. A large, flowing blue abstract shape, resembling a river or a ribbon, curves from the top left towards the bottom right, partially overlapping the city scene. The background is light blue with some faint circular patterns.

Какие трудности встречаются на работе в школе:

1. Вынужденное общение (обычный человек общается 10-15 мин.).
2. Интеллектуальный износ.
3. Интенсивная речевая нагрузка.
4. Нарушение личного пространства (у человека допустимо до 0,5 м. личного пространства).
5. Работа в стрессе (выброс адреналина в организм, химический баланс организма человека исправляется 20 мин.).
6. Шумовой фон.
7. Нагрузка на органы зрения.
8. Эмоциональное выгорание и др.

The illustration on the left side of the page features a stylized city skyline with several buildings in shades of blue and orange. A bright yellow sun with rays is positioned in the upper left corner. A large, flowing blue abstract shape, resembling a river or a ribbon, curves from the top left towards the bottom center of the page. The background is a light blue gradient.

Педагог практически весь день проводит в школе: уроки, внеклассные мероприятия, проверка домашних заданий, педсоветы и т. д. Как правило, не удастся отдохнуть и дома: нужно готовиться к занятиям.

В целом рабочее время педагога в 2-3 раза превышает недельную нагрузку.

При таких сложных условиях труда после окончания уроков нередко появляются изменения поведения, эмоционального фона – раздражительность, агрессия, плаксивость и др.

В таком состоянии люди способны на неконтролируемые поступки – сбросить отрицательную энергию на окружающих, принести напряженность в семью. Такой человек чаще нарушает правила охраны труда.

Совершенно необходимо научиться самостоятельно выходить из этих состояний без ущерба своему здоровью!



Умение управлять своими эмоциями играет важную роль в профессиональной деятельности педагога.

Существует большое количество разнообразных техник и приемов саморегуляции своего поведения, например:

- дыхательные техники, которые способствуют успокоению личности;
- релаксационные техники, которые снимают напряжение;
- медитативные техники, снимающие эмоциональное напряжение и останавливающие поток мыслей (эти техники основаны на различных способах сосредоточения внимания, например, на каком-либо объекте, олицетворяющем покой);
- аутогенные техники, способствующие снятию эмоционального и мышечного напряжения, а также улучшению психического состояния здоровья педагогов, повышению его работоспособности и увеличению его педагогической отдачи;
- мотивационно-волевые техники, способствующие улучшению психологической устойчивости личности.

Овладев этими техниками, выбирая оптимальные для себя методики и используя их для мобилизации своих возможностей или релаксации, педагог может более эффективно, рационально распределять свои силы в течение каждого дня, адекватно управлять собой в соответствии со сложившейся ситуацией, регулировать свое психофизическое состояние.



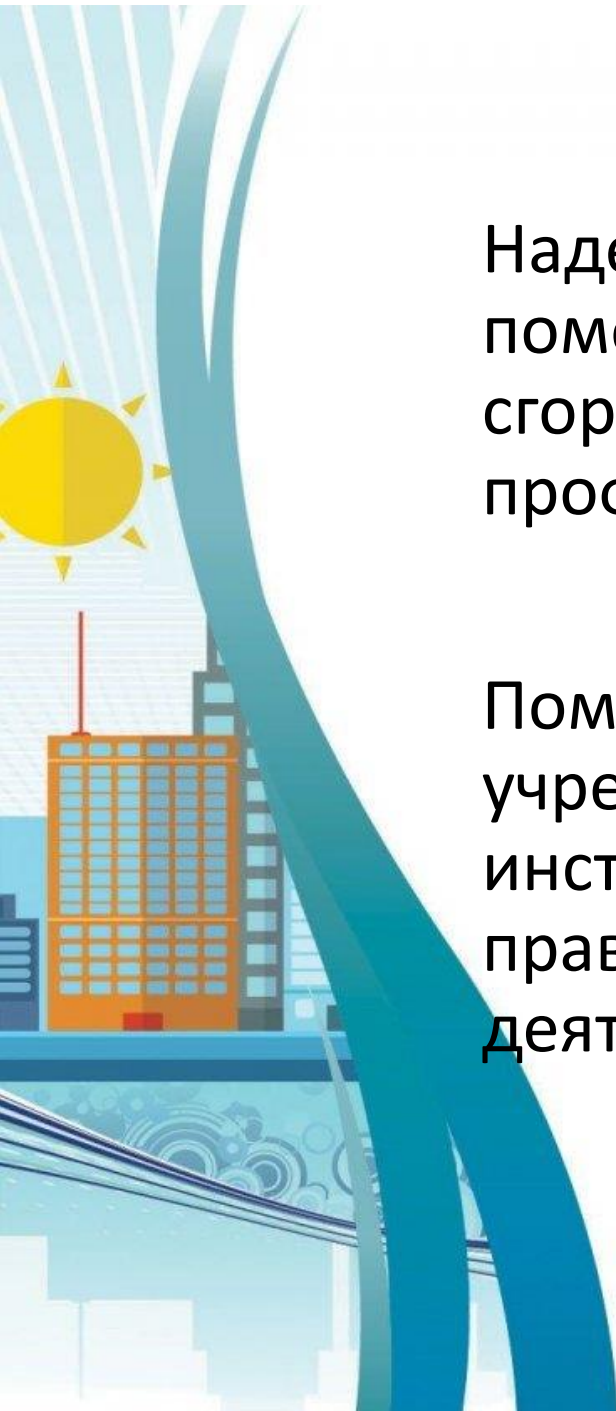
Что же можно сделать, чтобы не принимать всё близко к сердцу и не расстраиваться в тех случаях, когда можно просто изменить акцент с минуса на плюс?

1. **Старайтесь планировать.** К стрессу может привести простейшая дезорганизация. Наличие огромного количества одновременных планов может приводить к путанице, забывчивости, ощущению, того, что у вас остаётся масса неоконченных проектов. Учитесь определять краткосрочные и долгосрочные цели.
2. **Принимайте и признавайте несовершенства и ограничения.** Многие из нас ставят перед собой недостижимые и завышенные цели, а потом долго и сильно расстраиваются, не реализовав их. Человек не может быть совершенным, потому что часто в подобных случаях чувствует себя несостоятельным.
3. **Позвольте себе расслабиться, заняться интересным делом.** Порой просто необходимо убежать от обыденных жизненных проблем и развлечься. Найдите себе занятие по душе, приятное и увлекательное для вас. Стремитесь разделять профессиональную деятельность и частную жизнь.
4. **Будьте положительной личностью.** Старайтесь сосредотачиваться на положительных качествах окружающих. Хвалите других людей за те вещи и качества, которые Вам в них нравятся. Избегайте конфликтов и критики в адрес окружающих. Овладейте техникой позитивного мышления.
5. **Избегайте ненужной конкуренции.** Стремление к победе и безупречному выигрышу в слишком многих областях жизни вызывает напряжённость, тревожность, агрессивность и другие негативные проявления.
6. **Рассказывайте о своих неприятностях и трудностях.** Выберите себе друга, консультанта, священника или других людей, с которыми вы можете поделиться наболевшим, «выговориться».
7. **Учитесь прощать.** Нетерпимость к другим людям приводит к гневу, неприязни, фрустрации. Развивайте в себе эмпатийные качества. Ведь это поможет Вам жить в ладу с самим собой, поможет понять, что на самом деле чувствуют другие люди.
8. **Используйте естественные способы саморегуляции:** длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка.
9. **Учитесь давать себе самоприказы.** Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!»
10. **Стремитесь к саморазвитию как в профессиональном, так и личностном плане.** Ведь непрерывное психолого-педагогическое образование педагога, повышение его квалификации и психолого-педагогической компетентности будет способствовать стабильности личностной и профессиональной самооценки.



Примеры естественных способов саморегуляции:

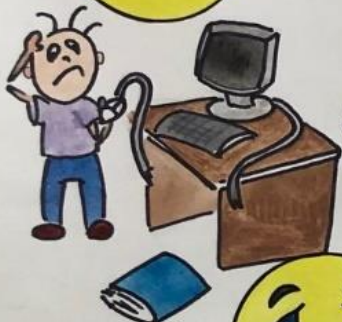
- 1. Общайтесь с природой и животными.** После работы пройдите пешком, дотрагивайтесь до деревьев (одни деревья поглощают агрессию - черемуха, тополь, осина, ель; другие – дают энергию – липа, дуб, клен). Если есть возможность поиграйте с животными (собаки дают энергию, кошки успокаивают).
- 2. Занимайтесь физкультурой** – даже простая зарядка даст заряд энергии на весь день.
- 3. Занимайтесь любимым хобби.** Слушайте музыку, танцуйте.
- 4. Вода стимулирует деятельность мозга, приводит организм к гармонии.** Если пить воду во время уроков, все зажимы снимаются. Любоваться аквариумом, посещать бассейн, баню. Да и просто чаще мыть руки.
- 5. Чаще смейтесь, улыбайтесь** – смех продлевает жизнь.



Надеюсь, выполнение этих несложных рекомендаций поможет вам, уважаемые педагоги, «гореть, но не сгорать» в своей сложной, но такой интересной профессиональной деятельности.

Помните - для поддержания качества охраны труда в учреждении требуется не только проведение обучения и инструктажей со стороны администрации, но и правильное отношение к своей профессиональной деятельности самого сотрудника.

СОБЛЮДАЙ
ПОРЯДОК
И ЧИСТОТУ
НА СВОЕМ
РАБОЧЕМ
МЕСТЕ



АККУРАТНО
ОТНОСИТЬСЯ
К СЛУЖЕБНОМУ
ИМУЩЕСТВУ
И ТЕХНИКЕ



ПРОЯВЛЯЙ
ВНИМАНИЕ И
ОСТОРОЖНОСТЬ
ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ
КОЛОШЕ-РЕЖУЩИХ
ПРЕДМЕТОВ



ЧТОБЫ ЖИЗНЬ
БЫЛА ПРЕКРАСНОЙ,
А РАБОТА БЕЗОПАСНОЙ,
ПРАВИЛА НЕ ТОЛЬКО ЗНАЙ,
НО И СТРОГО ВЫПОЛНЯЙ!
**ПОМНИ! В РАБОТЕ ВЕЗДЕ
И ВСЕГДА: ГЛАВНОЕ -
ЭТО ОХРАНА ТРУДА!**



УХОДЯ
С РАБОТЫ - ОГЛЯНИСЬ:
- ВЫКЛЮЧИ ЭЛЕКТРООСВЕЩЕНИЕ,
КОМПЬЮТЕРНУЮ ТЕХНИКУ,
ЭЛЕКТРОПРИБОРЫ;
- ЗАКРОЙ ФОРТОЧКИ И ОКНА;
- ПРОВЕРЬ КРАН С ВОДОЙ



НЕ СИДИ НА
ПОДОКОННИКАХ,
СТОЛАХ И ДРУГИХ
МЕСТАХ НЕ
ПРИСПОСОБЛЕННЫХ
ДЛЯ ЭТОГО



СОБЛЮДАЙ
ПРАВИЛА
ПОЖАРНОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ



НЕ СОВЕРШАЙ
ДЕЙСТВИЙ
ОПАСНЫХ ДЛЯ
СОБСТВЕННОЙ
ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ,
А ТАКЖЕ ДЛЯ
ЖИЗНИ И
ЗДОРОВЬЯ
ОКРУЖАЮЩИХ

