

## **«Физиологические основы здоровья учителя».**

**Автор: Горшунова Ирина Валентиновна**

«Здоровье - первая обязанность в жизни»

Уайльд Оскар

**Аннотация:** Статья посвящена физиологическому обоснованию проблемы здоровья и здорового образа жизни учителя. Раскрыты различные аспекты физического и психического здоровья, обоснованы механизмы и подходы к формированию, сохранению и укреплению здоровья учителя.

**Ключевые слова:** критерии здоровья, факторы, влияющие на здоровье учителя, профессиональные заболевания учителей, эмоциональная составляющая педагогической деятельности учителя, отдых, роль физической культуры.

**The summary:** Article is devoted a physiological substantiation of a problem of health and a healthy way of life of the teacher. Various aspects of physical and mental health are opened, mechanisms and approaches to formation, preservation and strengthening of health of the teacher are proved.

**Keywords:** criteria of health, the factors influencing health of the teacher, occupational diseases of teachers, an emotional component of pedagogical activity of the teacher, rest, a physical training role.

### **Здоровье. Его критерии и определяющие факторы**

Слово «здоровье», пожалуй, самое частое в повседневном общении людей. Даже приветствие при встречах и расставаниях мы связываем с этим словом: «здравствуйте», «будьте здоровы» и т.д. Каждое утро мы учителя произносим эти слова своим коллегам, хочется быть здоровыми! Можно ли этого достичь при нашем сегодняшнем образе жизни? Что делать, что в себе изменить, чтобы иметь хорошее здоровье?

Что же такое «здоровье»? Казалось бы, самый простой ответ должен гласить, что здоровье-это отсутствие болезней. Но такого

понимания «здоровья», распространённого в быту недостаточно. Не случайно до сих пор не прекращаются дискуссии специалистов, пытающихся дать определение понятию «здоровье». На уровне человека социальное оттесняет биологическое и поэтому состояние здоровья необходимо рассматривать с учётом социального благополучия и биологического компонентов. Именно так определяет здоровье ВОЗ: «Здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

А, что значит быть здоровым, какие критерии здоровья?

В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья (*Петленко В.И. и Давиденко Д.Н., 1998*):

Соматическое - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.

Физическое – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Сексуальное - комплекс соматических, эмоциональных, интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, позитивно обогащающих личность, повышающих коммуникабельность человека и его способность к любви.

Нравственное – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

В обобщенном и несколько упрощенном виде критериями здоровья являются: для соматического и физического здоровья - я могу; для психического здоровья - я хочу; для нравственного здоровья - я должен.

### **Здоровье учителя**

Профессия учителя требует особого напряжения эмоциональных и физических сил, высокой умственной нагрузки, концентрации внимания, ведет к нервному и психическому напряжению. Это неизбежно вызывает отклонения в функциональном состоянии организма и хронические заболевания. По данным исследований более 80% учителей находятся в зоне высокого медико-социального риска. Они нуждаются в восстановлении здоровья и коррекции эмоционально-психического состояния.

Учитель – представитель стрессогенной профессии. Особая ответственность и связанное с ней высокое нервно – эмоциональное напряжение, необходимость принимать оперативные решения, высокая плотность межличностных контактов, преобладание авторитарного стиля работы учителя, возможность конфликтов – все это отрицательно сказывается на физическом, психическом, социальном здоровье учителя, становится причиной возникновения профессиональных заболеваний. Данные научных исследований показывают, что современное российское учительство как профессиональная категория отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. И эти показатели ухудшаются по мере увеличения стажа работы. Для учителей с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение». Учителя в целом к состоянию здоровья относятся потребительски, обвиняя в недостаточном уровне здоровья экологию, питание, нехватку времени и многое другое. Но в этом случае хотелось бы напомнить знаменитые слова Гиппократов «О здоровье люди молят богов. Но они не понимают, что его сохранение зависит от них самих».

Анализ анкет учителей позволил сделать следующие выводы: учителя имеют недостаточный уровень знаний по характеристике своего здоровья. Следы нервных стрессовых переживаний педагогов проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. Таким образом, были определены факторы, разрушительно сказывающиеся на здоровье учителя:

- Повышенная стрессогенность.
- Вынужденная перегрузка ради заработка.
- Невозможность полноценного отдыха.
- Недоступность качественной медицинской помощи.
- Напряженность мыслительных процессов с высокой динамичностью и силой возбuditельно-тормозных процессов в центральной нервной системе;
- Неравномерность нагрузок, необходимость принимать срочные и нестандартные решения, возможность возникновения конфликтных ситуаций;
- Нерегламентированный график работы;
- Сложность взаимоотношений с окружающими;
- Большой и плотный поток информации, напряжение памяти, внимания, восприятия и воспроизведения новой информации;
- Низкая двигательная активность.

#### **Факторы, влияющие на здоровье.**

Согласно данным ВОЗ, соотношение условий, влияющих на здоровье, таково:

1. Условия и образ жизни, питание — 50 %
2. Генетика и наследственность — 20 %
3. Внешняя среда, природные условия — 20 %
4. Здравоохранение — 10 %

Условия, образ жизни и питание являются главными факторами влияющими на наше здоровье уважаемые учителя.

Изучение общественного здоровья проводится на основе разнообразных критериев. Однако одних критериев для изучения общественного здоровья недостаточно. Необходимо их использовать в совокупности с факторами, влияющими на здоровье. Эти факторы можно условно объединить в 4 группы:

1) биологические факторы - пол, возраст, конституция, наследственность,

2) природные – климатические, гелиогеофизические, антропогенное загрязнение и др.,

3) социальные и социально-экономические – законодательство об охране здоровья граждан, условия труда, быта, отдыха, питания, миграционные процессы, уровень образования, культуры и др.,

4) медицинские факторы или организация медицинской помощи.

Сила влияния этих факторов на здоровье неодинакова.

Ведущее (основное) значение в формировании здоровья принадлежит социальным факторам, а работа в школе один из них.

### **Профессиональные заболевания учителей**

Работа в школе – это постоянный стресс. Это "работа сердца и нервов", писал Сухомлинский. Поэтому профессиональные заболевания учителей – это, главным образом,

- нестабильная нервная система,
- болезни сердечно-сосудистой системы,
- хроническая утомляемость,
- нервно-психические заболевания.

Профессия педагога связана с риском возникновения таких заболеваний, как нарушение голосообразования, неврозы, психосоматические расстройства, болезни органов зрения, остеохондроз,

варикозное расширение вен нижних конечностей. Первые годы работы в школе, связанные с адаптацией к трудовой деятельности, характеризуются частыми простудными заболеваниями, аллергическими реакциями и формированием нейроциркулярной дистонии. У ряда педагогов даже при небольшом стаже педагогической деятельности формируется патология голосообразования: афония и дисфония. Около трети учителей при 10-15 летнем педагогическом стаже испытывают так называемый "педагогический криз", когда возникают ощущения усталости, раздраженности, неудовлетворенности результатами своего труда. При этом появление "педагогических кризов" совпадает с развитием гипертонической болезни, ишемической болезни сердца. В более старших по стажу группах появляются болезни психосоматической природы, такие, как бронхиальная астма, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, неврозы. Установлены различия в уровне и структуре заболеваемости учителей, преподающих разные дисциплины. Наиболее высокий уровень заболеваемости зафиксирован среди преподавателей общественных дисциплин и лингвистов. Причем, в структуре заболеваемости учителей общественных дисциплин наибольший удельный вес приходится на болезни органов кровообращения, а у лингвистов - на болезни органов дыхания. С одной стороны, данные процессы обусловлены индивидуальными особенностями организма, с другой стороны - незнанием и неумением педагогов использовать профилактические мероприятия. Следует отметить недостаточную медицинскую активность педагогов - только 11% учителей в случае острого заболевания или обострения хронического процесса обязательно пройдут обследование и оформят больничный лист. Большинство учителей переносят заболевания «не отходя от доски».

Необходимо помнить о том, что подобные болезни чаще возникают из-за постоянной перегрузки организма и, соответственно, снижения

иммунитета. Хорошо, если в школе предусмотрена специальная комната психологической разгрузки, а если нет, что делать?

Самые распространенные заболевания – это болезни горла: ларингит, фарингит. Профессия обязывает много говорить в процессе урока. Однако если вы простужены, в конце рабочего дня вы рискуете лишиться голоса. Перенапряжение голосовых связок и инфекция могут дать непредсказуемый эффект.

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата – это, к сожалению, также профессиональные заболевания учителей школы и других учебных заведений. До поздней ночи преподавателям приходится проверять работы учеников, сидя в одном положении, чаще всего неудобном. Это может спровоцировать остеохондроз и другие проблемы с суставами и позвоночником. Делайте несложные физические упражнения в течение дня. На перемене, в учительской, во время урока вместе с учениками. Это разрядит напряженную атмосферу, придаст оптимизма и бодрости и учителю, и учащимся. Больше гуляйте.

Проблемы с желудочно-кишечным трактом (гастриты, язвы) – это те профессиональные болезни учителей, которые возникают в результате неправильного питания и особого, специфического образа жизни.

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* – «разумный»)- это физиологически полноценное питание здорового человека, с учетом его пола, возраста, характера труда, климатических условий.

Три основных принципа составляют суть рационального питания:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;
2. Удовлетворение потребностей организма человека в определенном количестве, качественном составе и соотношении пищевых веществ;
3. Соблюдение режима питания (то, что мы никогда не делаем).

Перекусив на скорую руку бутербродом и снова спеша на урок, преподаватель не задумывается о том, как его питание влияет на общее самочувствие. А ведь правильная работа желудочно-кишечного тракта – это основа укрепления иммунитета.

В течение суток изменяется температура тела: ночью она самая низкая, днем начинает подниматься, достигая максимума к 18 часам. Активность иммунной системы снижается утром и возрастает вечером. В середине дня, как раз ко времени обеда, выделяется наибольшее количество желудочного сока, поэтому пропуск обеда чреват повышением риска образования язвы.

В течение дня существуют пять пиков активности: с 5.00 до 8.00, с 11.00 до 12.00, с 16.00-17.00, с 20.00 до 21.00 и с 0.00 до 1.00.

Мы часто нарушаем порядок созданный самой природой: ложимся за полночь, не высыпаемся, едим не вовремя. Мы постоянно вмешиваемся в работу прекрасно отлаженной системы, которой является наш организм. Последствия бывают самые печальные. Мы чувствуем слабость, усталость, легко возбуждаемся. Как же работает наш организм?

### **05-00**

Первый общий подъем активности. Организм постепенно просыпается и начинает работу всех своих органов.

### **06-00**

Происходит выброс адреналина. Давление повышается, частота сердечных сокращений увеличивается. Иммунитет особенно силен.

### **07-00**

Период наибольшей активности желудка. Все, съеденное в это время, максимально усваивается. Позаботьтесь о том, чтобы это была полезная пища.

### **09-00**

Начинается спад активности, не беритесь за сложные дела, требующие пристального внимания.

### **10-00**

Теперь самое время для умственной и физической активности. В это время все органы включаются в активную работу.

### **11-00**

Время наивысшей физической и духовной активности.

### **12-00**

Опять спад, не откажите себе в чашечке чая, он тоже содержит кофеин, но намного меньше, чем кофе, это важно для «сердечников».

### **13-00**

Время, когда организм вырабатывает больше всего желудочного сока, именно в это время нужно обедать.

### **14-00**

Пик работоспособности человека, это время, когда лучше всего проявляется и его физическая активность, и умственная деятельность дает хорошие результаты. Также сейчас активно протекают процессы пищеварения и очищения всего организма.

### **15-00**

Силы возвращаются голова становится ясной. Занятия идут легко, без труда. Долговременная память работает наилучшим образом.

### **16-00**

Новый подъем физической активности, но спад умственной. Самое время заняться спортом или просто пройтись, чтобы собрать мысли воедино.

### **17-00**

Реакции замедляются. Обостряется чувство голода. Надо перекусить, чтобы поддержать убывающие силы.

### **18-00**

Повышается кровяное давление организма. В это время часты беспочвенные конфликты и ссоры, сдерживайте себя.

### **19-00**

Повышается физическая активность, и для активного спорта сейчас самое время. Еще можно поужинать.

### **20-00**

Снова начинает активно работать мозг. Если у вас еще осталась незаконченная работа – самое время ее сделать.

### **21-00**

Организм начинает настраиваться на отдых и потихоньку засыпать.

### **23-00**

Идеальное время для того, чтобы пойти спать, ведь не зря сном красоты называют сон до полуночи.

Уважаемые учителя старайтесь слушать свой организм.

Оценивая роль питания в долголетию человека, следует учитывать следующее:

Питание долгожителей характеризуется резко выраженной молочно-растительной направленностью, низким потреблением соли, сахара, растительного масла, мяса, рыбы. Также высокое содержание в рационе зернобобовых (кукуруза, фасоль), кисломолочных продуктов, острых приправ, разнообразных растительных соусов, пряностей.

Питание населения с низкой продолжительностью жизни отличалось низким потреблением молока и кисломолочных продуктов, овощей (кроме картофеля), фруктов. Однако существенно выше потребление свиного сала, свиного мяса, растительного масла, и в целом питание носило углеводно-жировую направленность.

На основании изложенных выше материалов Институт геронтологии разработал один из вариантов рациона с профилактической направленностью. Суточная калорийность – 1900 ккал, белка – 73 г, жира

– 60 г, углеводов – 300 г. Такой рацион состоит из следующих продуктов питания (суточный):

- хлеб пшеничный – 75 г;
- хлеб ржаной – 150 г;
- макарон, крупы – 50 г;
- масло сливочное – 20 г;
- масло растительное – 20 г;
- мясо растительное, колбаса – 60 г;
- сметана – 20 г;
- творог – 50 г;
- рыба – 50 г;
- яйцо – 1-2 шт. в неделю;
- мёд (вместо сахара) – 30 г.;
- капуста – 200 г.;
- морковь – 100 г;
- свекла – 100 г;
- картофель – 150 г;
- лук и чеснок – 50 г;
- горошек зелёный – 500 г.
- яблоки, другие фрукты – 500 г

Давайте будем долгожителями!

### **Отдых и здоровье**

Разумеется, для сохранения и укрепления здоровья человеку необходим отдых. Отдых-это такое состояние покоя либо такого рода деятельность, которая снимает утомление и способствует восстановлению работоспособности. Отдыхать - отдохнуть, покоиться после трудов, дать себе роздых, ничего не делать, уставши сидеть, лежать или стоять, собираясь с силами. "Толковый словарь живого великорусского языка" В. Даль.

Посещайте театры, музеи, выставочные залы, парки, санаторно-курортные учреждения и т.д. Эффект активного отдыха проявляется не только в снятии утомления, но и в улучшении функционального состояния ЦНС, координации движений, сердечно-сосудистой, дыхательной, других систем, что несомненно способствует улучшению физического развития, укреплению здоровья и снижению заболеваемости.

### **Роль физической культуры в жизни учителя**

Недостаток физической культуры (гиподинамия) - обратная сторона научно технического прогресса - характерная черта нашего времени. ДОМ-школа-дом. Вот тот путь, который учитель проделывает каждый день.

Наукой доказано, что долголетие и высокая трудоспособность невозможны без активного двигательного режима. "Самое дорогое у человека – это движение", - говорил И. П. Павлов. Движение – основа жизни.

С чего же начинать? Конечно же, с твёрдого убеждения в необходимости занятий физическими упражнениями, борьбы за здоровье.

В процессе физических тренировок успешно укрепляется мышечно-суставный аппарат, снижается масса тела, улучшается липидный (жировой) обмен, снижается содержание в сыворотке крови холестерина и триглицеридов, артериальное давление, улучшается функция центральной нервной системы, кровоснабжение в сердечной мышце, повышается переносимость большими физическими нагрузок, улучшается толерантность к нагрузке, кроме того, наступает выраженный закаливающий эффект, укрепляется сопротивляемость организма к различным экстремальным воздействиям и т.д. Можно походить в бассейн.

**Эмоциональная составляющая педагогической деятельности учителя**

Профессиональный труд учителя отличается большой эмоциональной загруженностью. Эмоциогенность заложена в самой природе учительского труда (Ф. Н. Гоноблин (1965), Г. Ф. Заремба (1982), Н. В. Кузьмина, 1967).

В. В. Бойко (1996) выделяет следующие факторы, влияющие на эмоциональные состояния учителя, которые приводят его к стрессам:

1) хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, которая связана с интенсивным общением, когда постоянно приходится ставить и решать проблемы, внимательно воспринимать, усиленно запоминать и быстро интерпретировать визуальную, звуковую и письменную информацию;

2) дестабилизирующая организация деятельности, когда наблюдается нечеткая организация и планирование труда, недостаток образования, плохо структурированная и расплывчатая информация, завышенные нормы контингента с которым связана профессиональная деятельность;

3) повышенная ответственность за исполняемые функции и операции, т.е. работа в режиме внешнего и внутреннего контроля;

4) неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности, отличающаяся конфликтностью по вертикали, в системе «руководитель — подчиненный», и по горизонтали, в системе «коллега - коллега»;

5) психологически трудный контингент, с которым имеет дело профессионал в среде общения (дети с аномалиями характера, нервной системы, задержками психического развития).

С этими факторами тесно перекликаются данные «справки о стрессорах в педагогической деятельности» В. И. Журавлева (1995, с. 164), в которой представлены стрессоры, вызывающие у учителя нервные состояния:

Группу 1 составляют стрессоры, вызываемые условиями педагогического труда. Это быстрое переключение на работу по-новому; материальные затруднения; монотонная работа; обязанность работать дома (подготовка к занятиям, проверка тетрадей); отсутствие стимулов качественной работы; нереализованные профессиональные знания и умения; перегрузка внеурочной деятельностью; перегрузка уроками.

Группа 2 – стрессоры, возникающие по личностным причинам. Это: дефицит знания психологии школьников; когнитивный диссонанс; нехватка времени; нехватка знаний по педагогической технологии; ошибки в выборе профессии; ошибки в общении с учениками, коллегами, администрацией, родителями учащихся; «сгорание» на работе; чувство высокой ответственности за результаты работы.

Группа 3 – стрессоры провоцируемые администрацией школы. Сюда входят: аттестация педагогического профессионализма; контроль за работой учителя извне; конфликты с администрацией; оскорбления со стороны администрации и коллег.

Группа 4 – стрессоры-конфликты с учащимися. Это: конфликты с родителями учащихся; конфликты с учащимися; низкая успеваемость школьников по предмету; плохая дисциплина учащихся на уроке.

Группа 5 – стрессоры в общении с коллегами. Сюда входят: конфликты, мотивированные негативными проявлениями в оценках деятельности и личностных качеств партнеров по работе: конфликты немотивированные (психофизиологическая несовместимость, безотчетная неприязнь и т. д.); напряженность, инспирированная группировками в коллективе.

### **Советы психологов:**

Если учитель испытал стресс? Как он может помочь себе? Для этого можно использовать следующие приемы:

- Смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Мысленно описывать один предмет за другим: "Коричневый письменный стол, белые занавески..."

- Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.

- Набрав воды в стакан, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

- Представить себя в приятной обстановке – в саду, на даче.

- Не блокировать эмоции – найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться.

По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида станут постепенно уходить.

- Вспомните приятные события из собственной жизни. Вспомните состояние радости. Сделайте такое же лицо, улыбку, почувствуйте это состояние всем телом.

- Используйте свою логику. Это поможет скорректировать эмоциональные реакции.

- Помните, что при сильном эмоциональном возбуждении мы можем неадекватно оценить ситуацию. Успокойтесь, а затем все обдумайте по принципу: "Подумаю об этом завтра".

**Советы психолога Е.И. Кутовой «Девять правил психологического настроения успешного человека»:**

1. Развивай в себе настрой, полный любви к делу, которым ты занимаешься, не забывая о том, что это выбор!

2. К испытаниям готовься мысленно и физически. Умей быть здоровым душой и телом. Не умеешь – учись!

3. Получай удовольствие от предстоящего испытания тебя в новом статусе.

4. Будь всегда позитивно настроен. Не бойся ставить перед собой сложные задачи. Стресс – следствие неуверенности, поэтому верь и доверяй себе.

5. В любой ситуации нужно растворяться в том что ты делаешь в данный момент. Не живи в прошлом и не проживай будущее сегодня – это равносильно поражению. Будь в настоящем!

6. Мысль материальна. Контролируй свои мысли. Если твой ум спокоен, то и тело не будет зажато.

7. Если не можешь изменить ситуацию, то измени отношение к ней.

8. Сосредотачивайся на том, что тебе дано контролировать, и отключись от того, что выше твоих возможностей.

Потерпев поражение, воспринимай его как опыт. Понимание своих ошибок должно привести тебя в дальнейшем к победе. Не опускай руки и не отходи в сторону как неудачник.

Главное – получай удовольствие и радость от любого процесса, чем бы ты ни занимался: спортом, учёбой, работой, семьёй.

Можно использовать систему учета времени, которого нам всегда не хватает, предложенную *Александром Александровичем Любищевым* (выдающийся отечественный ученый-энциклопедист и мыслитель, биолог широкого профиля, теоретик и историк науки, энтомолог, математик и философ). Начав в 1916 году вести систему учета времени, он вел ее до конца жизни. В этом пожизненном эксперименте были проверены принципы:

- деление времени на категории, где критерием выступает достойная цель жизни и задача совершенствования личности;
- принцип увеличения времени основной категории за счет других категорий работ;
- равномерность и ритмичность нагрузок: трудные работы с утра, чередование легкой и тяжелой работы, отказ от срочных поручений;

- управление разнообразием работ. Так, чтение художественной литературы Любищев относил к основной работе. По мнению Дарвина, чтение художественной литературы и хорошая музыка необходимы для сохранения богатства личности, ее целостности, ее качества;

- планирование и обратная связь по самоотчетам;

- выход из-под давления внешних обстоятельств, в частности, отказ от высоких должностей, административной работы;

- принцип бездефицитности сил, т.е. приход к началу следующего цикла труд-отдых без накопления усталости;

Любищев сам формулировал короче:

1. Я не беру обязательных поручений.

2. Не беру срочных поручений.

3. В случае утомления сейчас же прекращаю работу и отдыхаю.

4. Сплю много, часов десять.

5. Комбинирую утомительные занятия с приятными.

Следующие шаги в деле сохранения здоровья зависят от нас с Вами!

Можно создать в школе Педагогический клуб или клуб Друзей.

Организация в школе Педагогического клуба может быть полезной в силу ряда причин. Учителя нуждаются в том, чтобы в школе существовали условия для свободного обмена опытом, обсуждения проблемных ситуаций, возникающих в их работе. Положительным моментом выступает и то, что такие неформальные собрания учителей проходят в непринужденной и теплой атмосфере с традиционным чаепитием, празднованием совместных праздников или дней рождения.

Общие рекомендации для поддержания здоровья духа и тела просты: измените отношение к проблеме, должна быть активная позиция в отношении здоровья у каждого учителя.

Больше времени проводите на свежем воздухе, слушайте красивую музыку, придумайте себе увлекательное хобби, а главное, научитесь

управлять эмоциями и станьте человеком с исключительно положительной энергетикой. Будьте здоровы!

«Умирает только хилое и слабое, здоровое и сильное всегда выходит победителем в борьбе за существование».

Чарльз Дарвин

#### «Список использованной литературы:

1. *Яковлев А. П., Васильев С. Л.* «Социальная гигиена и организация здравоохранения»
2. *Глухова Т.Г.* «Проблема сохранения психологического здоровья педагога».
3. *Касаткина Н., Качанс Л.* Учитель XXI века.
4. *Шкуренкова Л.В.* «Здоровьесберегающие технологии. Иностранные языки в школе №8», 2008.
5. *Кутовая Е.И.* «Психология победы»
6. *С. Г. Ахмерова, Э.А. Ижбулатова* «Профессиональное долголетие учителя и состояние здоровья».
7. *В.И. Круглов, Д.В. Овчинников* «Группы крови и питание человека».