



Здоровье педагога: как его сохранить **Библиографический список литературы**

Здоровье – дорожке золота
В. Шекспир

1. **Егоров, Б. Б.** Как обеспечить стрессоустойчивость педагога / Б. Б. Егоров. – Текст : непосредственный // Практика административной работы в школе. – 2020. - № 8. – С. 74-76.
Тест на устойчивость к стрессу. Упражнения для повышения стрессоустойчивости.
2. **Журавлева, Е. В.** Профессиональный дистресс / Е. В. Журавлева. - Текст : непосредственный // Директор школы. – 2015. - № 10. – С. 100-106.
О программе по сохранению и укреплению здоровья педагогов.
3. **Исламова, З.** «Болезнь цивилизации» / З. Исламова. – Текст : непосредственный // Директор школы. – 2020. – № 9. – С. 99-107.
Синдром профессионального выгорания: причины, признаки по стадиям, рекомендации по профилактике.
4. **Колесникова, Е. В.** Здоровье педагога: культура питания в условиях техногенеза / Е. В. Колесникова. - Текст : непосредственный // Народное образование. – 2016. - № 4-5. – С. 88-93.
Здоровое рациональное питание, качество и безопасность продовольствия, их значимость для педагогических работников. Важность знаний об источниках загрязнения пищевых продуктов чужеродными химическими веществами, о мерах профилактики и защиты от их нежелательного воздействия на организм здорового человека.
5. **Комарова, С. Ю.** Эмоциональное выгорание: природа и симптомы. Часть 1 / С. Ю. Комарова. - Текст : непосредственный // Директор школы. - 2020. - № 6. – С. 23-30.
Почему и как начинается эмоциональное выгорание? Может ли сам человек диагностировать у себя начало этого процесса, и по каким признакам это возможно сделать?
6. **Лазарева, Н. Н.** «МУЗА» против стресса / Н. Н. Лазарева, Н. М. Фараонова. - Текст : непосредственный // Директор школы. - 2020. - № 6. – С. 38-43.
Нам кажется, что мы знаем о стрессе все. Однако это далеко не так. Более того, то небольшое, что мы о нем знаем, зачастую не имеет с реальностью ничего общего. Программа «МУЗА» (мобильность, устойчивость, здоровье, активность), направлена на создание условий для профилактики эмоционального выгорания педагогов через сохранение и укрепление психологического здоровья.
7. **Малярчук, Н. Н.** Здоровье педагогов и учащихся: организационный аспект / Н. Н. Малярчук. - Текст : непосредственный // Народное образование. – 2015. - № 5. – С. 84-92.
Приоритет здоровья педагогов в организационной культуре образовательной организации. Результаты исследований здоровья педагогов. Нездоровый педагог – препятствие к формированию здорового образа жизни школьников. Родительский клуб здоровья в образовательном учреждении.
8. **Малярчук, Н. Н.** Факторы и культура здоровья педагогов / Н. Н. Малярчук. – Текст: непосредственный // Народное образование. – 2013. - № 6. – С. 129-139.
Здоровье педагога как личностный и профессиональный феномен. Модель активации внутренних ресурсов педагогов. Способы, методы и условия становления и развития культуры здоровья педагогов.

9. **Машковцева, Е. В.** Профилактика эмоционального выгорания педагогов / Е. В. Машковцева. – Текст : непосредственный // Практика административной работы в школе. – 2020. - № 4. – С. 74-79.

Практико-ориентированная статья, посвященная профилактике эмоционального выгорания педагогов, основным содержанием которой является тренинг с набором упражнений и методик, направленных на предупреждение такого выгорания у учителей.

10. **Муравьева, С.** Система «человек – человек», или профилактика деформации личности педагогов и директоров / С. Муравьева. – Текст : непосредственный // Директор школы. – 2020. – № 4. – С. 32-40.

Болезнь, как известно, легче предупредить, чем лечить, поэтому важно проводить своевременную профилактику выгорания педагога, включающую в себя три направления работы: организацию деятельности, улучшение психологического климата и работу с личностными особенностями педагога.

11. **Поташник, М.** О депрессии учителей / М. Поташник. – Текст : непосредственный // Директор школы. – 2019. - № 9. – С. 103-111.

В последнее время увеличилось количество пессимистов, и их пессимизм усиливается и усугубляется, последовательно переходя в уныние, депрессию. Что с этим явлением делать самому педагогу и руководителям школ?

12. **Стромская, Е.** Чтобы не сгореть на работе... Профилактика эмоционального выгорания педагогов / Е. Стромская. - Текст : непосредственный // Школьный психолог. – 2019. - № 7-8. – С. 42-46.

Цикл тренинговых занятий для педагогов.

13. **Черникова, Т. В.** Усталость – не приговор / Т. В. Черникова. - Текст : непосредственный // Директор школы. – 2017. - № 2. – С. 104-111.

В статье представлен образец модели мониторинга по отслеживанию показателей эмоционального здоровья в коллективе педагогов.

14. **Щавелев, А.** 10 признаков хронической усталости. Часть 2 / А. Щавелев. - Текст : непосредственный // Директор школы. - 2021. - № 2. – С. 102-107.

Существуют физиологические механизмы, которые определяют наше самочувствие во время стресса. Оказывается, на короткой дистанции он мобилизует разум и тело, помогает справиться с испытанием. А вот длительное воздействие стресса может привести к нервному истощению. Как же нормализовать свое состояние? Прежде всего - протестировать себя по простой методике, которая предлагается в этом материале.

15. **Щавелев, А.** Как справляться со стрессом? Техники саморегуляции. Часть 3 / Г. Кучер. - Текст : непосредственный // Директор школы. - 2021. - № 3. – С. 103-108.

Как предупредить негативные последствия стресса. В этом помогут практики, которые можно использовать для ежедневной саморегуляции: дыхательная гимнастика и медитация.

16. **Щавелев, А.** Каким образом стресс влияет на нас? Часть 1 / А. Щавелев. - Текст : непосредственный // Директор школы 2021. - № 1. – С. 103-111.

Как управленец должен вести себя, чтобы не выгорать при сверхнагрузках? Чтобы стресс оставался помощником, нужны два условия. Во-первых, надо уметь быстро восстанавливать энергетические ресурсы. Второе: сгенерированную стрессом энергию необходимо суметь направлять на полезные цели.

Л.И. Деменова,
библиотекарь МБОУ ДПО «НМЦ»