

Перед сангвиником следует непрерывно ставить новые, по возможности интересные задачи, требующие от него сосредоточенности и напряжения. Необходимо постоянно включать его активную деятельность и систематически поощрять его усилия.

Для меланхолика важно:

- поддерживать его, подчеркивать положительное в нем, пробуждать интерес к окружающим,
- сводить с доброжелательными, но энергичными, сильными людьми,
- в отдельных сферах жизни можно смело опекать его, заботиться,
- проявлять в общении с ним доброжелательность, поощрять и подбадривать, создавать для него щадящий режим, пресекать критику,
- повышать его самооценку, развивать эстетические вкусы.

В отношении меланхолика недопустимы не только резкость, грубость, но и просто повышенный тон, ирония. Он требует особого внимания, следует вовремя хвалить его за проявленные успехи, решительность и волю. Отрицательную оценку следует использовать как можно осторожнее, всячески смягчая ее негативное действие.

Следование рекомендациям, учитывающим особенности каждого из психологических типов помогут повысить уровень эффективности подготовки водителей и, как результат, снизить общую аварийность на дорогах, так как данные рекомендации касаются индивидуальности подхода к каждому из обучающихся.

Г. М. Соломина
РГППУ, г. Екатеринбург

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА

Современные условия жизни и работы выдвигают перед педагогами требования обладать не только высокими профессиональными знаниями, но крепким здоровьем и творческим долголетием, поскольку только здоровый человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности. Однако педагоги часто жалуются на повышенную утомляемость, раздражительность, снижение работоспособности, ухудшение памяти особенно в конце учебного года.

Развитие синдрома усталости в большинстве случаев связано не только с выполнением большого объема работы, но и с влиянием на человека неблаго-

приятных экологических факторов окружающей среды особенно в условиях большого города, с состоянием, когда человек постоянно переживает самые различные стрессовые ситуации, в которых в большом напряжении находится иммунная система и, наконец, часто человек не получает в питании всех необходимых организму витаминов, микроэлементов и ферментов.

Хорошо известно, что вследствие ухудшающейся экологической обстановки, неправильного питания и снижения активности очищающих систем человеческого организма в клетках начинают накапливаться вредные вещества, которые снижают адаптационные возможности клеток и нарушают работу большинства органов и систем человеческого организма.

Накопление вредных веществ («свободных радикалов») в межклеточном и внутриклеточном пространствах лежит в основе самых различных болезненных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной системах, работе печени, желудочно-кишечного тракта и др. Эти процессы можно предотвратить, используя биологически активные добавки, которые позволяют очистить внутреннюю среду организма, повысить адаптационные резервы и создать условия гармоничного функционирования клеток через восполнение дефицита основных регуляторных веществ пищи и регуляции биологических ритмов.

Если человек всерьез обеспокоен своим здоровьем, то у него есть два пути оздоровления: обращение к современной фармакологической медицине или организация «здорового образа жизни», в котором не последнюю роль играет желание человека понять те процессы, которые приводят человека к предболезненным состояниям, а затем к болезни и научиться решать проблемы здоровья разработкой индивидуальных профилактических программ, исключая при этом развитие состояний перегрузки или переутомления.

Под здоровым образом жизни понимаются такие типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма, обеспечивая тем самым выполнение им своих социальных и профессиональных функций.

Здоровый образ жизни определяется следующими факторами: личная гигиена; рациональное питание; оптимальное сочетание работы и отдыха; двигательная активность; закаливание организма; отказ от вредных привычек. За сохранение собственного здоровья приходится бороться, преодолевая свою инертность, лень, обжорство, слабоволие. Здоровье означает не только отсутствие болезней, но состояние полного физического, психического и социального благополучия.

Предпочтение всегда отдается рациональному режиму, когда эффективный труд чередуется с полноценным отдыхом. При соблюдении режима вырабатывается система чередующихся условных рефлексов (динамический стереотип), определяющий оптимальный ритм функционирования организма.

На закономерностях ритмичного протекания процессов жизнедеятельности организма человека основываются правила организации суточного режима и распорядка дня. Поддержание ритмичного режима жизнедеятельности - одно из важнейших условий высокопроизводительной работы человеческого организма.

Ничто так не утомляет нервную систему, как отсутствие строго режима, поэтому если установленный жизненный ритм в течение дня, недели, года соблюдается, то он способствует укреплению здоровья, повышению уровня умственной и физической работоспособности, замедлению процессов старения.

По данным ученых из общего числа факторов, влияющих на состояние здоровья, режим сна составляет 24-30%, режим питания - 10-16%, занятия физическими упражнениями - 15-30%.

Сон занимает особое место в режиме дня людей. Это самый эффективный способ снятия умственного и физического напряжения, основной и ничем не заменимый вид отдыха.

Во время сна происходит изменение всей жизнедеятельности организма. На фоне снижения общей активности значительно уменьшается расход энергии, происходит восстановление затраченных во время бодрствования веществ, прежде всего в нервной системе. Сон устраняет утомление и предупреждает истощение нервных клеток, они получают полноценный отдых и восстанавливают свою работоспособность.

В отношении соблюдения рационального питания следует сказать, что человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Важно иметь в виду, что нет хороших или плохих пищевых продуктов. Все они в различной степени обладают питательной ценностью. Важно не то, что мы едим, а сколько едим, когда едим и в каком сочетании съедаем те или иные продукты. Правильное питание позволяет организму максимально реализовывать свой генетический потенциал.

Во всех процессах, происходящих в организме, участвует вода, которая составляет 66% массы тела. Избыточное потребление воды усиливает потоотделение, изнуряет организм, перегружает работу сердца и почек, способствует ожирению, ведет к вымыванию из организма нужных ему веществ. Дневная

норма жидкости с учетом съедаемых овощей и фруктов, составляет до 2,5 литров, т.е. столько, сколько ее выделяется из организма за сутки, чем обеспечивается водный баланс.

Оптимальная двигательная активность является одним из важнейших факторов, составляющих основу здорового образа жизни. Рядом исследований установлено, что для активной жизнедеятельности и поддержания постоянно высокой работоспособности человеку необходимо затрачивать на активные движения, на физическую культуру хотя бы один час в день.

Для нормальной жизнедеятельности организма постоянно необходимы не только двигательная деятельность, но и в оптимальных объемах физические напряжения. Поскольку любые движения выполняются напрягающимися мышцами, то работа участвующих в конкретной двигательной деятельности мышц выразится в их совокупном напряжении или нагрузке, объем которой будет зависеть от уровня и продолжительности двигательной активности. Величина нагрузки должна быть адекватной состоянию здоровья и физической подготовленности человека.

Активный отдых выражается в смене видов деятельности. Особенно плодотворно его проявление при переходе от умственного труда к физическому. Впервые значение активного отдыха обосновал И. М. Сеченов. Он заметил, что переключение с умственной работы на физическую позволяет, во-первых, сохранить устойчивость и улучшить функционирование основных тканей и систем организма, во-вторых, совершенствовать координационные механизмы в осуществлении их деятельности.

Физиологическая сущность закаливания состоит в том, что в результате воздействия на организм воздуха, воды, солнца усиливается взаимодействие между кожными рецепторами и центральной нервной системой: внешние раздражения через расположенные в коже нервные образования воздействуют на центральную нервную систему, а через нее на различные органы и системы, которые обеспечивают приспособительную деятельность организма.

В последние годы акмеологи при разработке критериев оценки профессиональной компетентности специалиста вводят критерий «оптимальная психологическая цена результата труда, отсутствие усталости и перегрузок». Введение такого критерия не случайно, так как в последние годы остро встает вопрос о сохранении здоровья любого специалиста-профессионала в том числе и педагога и этой проблемой должен заниматься сам специалист с точки зрения разработки и соблюдения наиболее рационального режима труда и отдыха.