

## ***ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ***

*Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. Оно ведёт к истощению эмоциональных и личностных ресурсов человека.*

*Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания:*

- 1. Хорошее здоровье и сознательная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни). Высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.*
- 2. Опыт успешного преодоления профессионального стресса.*
- 3. Способность конструктивно меняться в напряженных условиях.*
- 4. Высокая мобильность.*
- 5. Открытость.*
- 6. Самостоятельность.*
- 7. Стремление опираться на собственные силы.*
- 8. Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности - как в отношении самих себя, так и других людей и жизни вообще.*



## ***ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***

***1. Регулярный отдых, баланс работа – досуг.***

***«Выгорание» усиливается всякий раз, когда границы между работой и домом начинают стираться и работа занимает большую часть жизни. Необходимо иметь свободные вечера и выходные (не брать работу на дом).***

***Адекватный сон как важнейший фактор, редуцирующий стресс. Чтобы просыпаться отдохнувшим, необходимо спать в среднем, 7-8 часов.***

***2. Организация своей работы: частые, короткие перерывы в работе (например: по 5 минут каждый час).***

***3. Желательно сократить потребление кофеина (кофе, чай, шоколад, кола), т.к. кофеин является стимулятором, способствующим развитию стрессовой реакции.***

***4. Наличие хобби (спорт, культура, природа), т.е. интересы вне работы, позволяющие снять напряжение, возникающее на работе. Желательно, чтобы хобби давало возможность расслабиться, отдохнуть.***

***5. Постарайтесь сохранить нормальный распорядок вышей жизни, насколько это возможно.***



## **ПРАВА РАБОТНИКА ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

**Права работника** на охрану труда гарантированы государством. Права и гарантии прав работников на труд в условиях, соответствующих требованиям охраны труда изложены в ст. 216 Трудового кодекса РФ.

*Каждый работник имеет право на:*

*рабочее место, соответствующее требованиям охраны труда;*

*обязательное социальное страхование от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний;*

*получение достоверной информации от работодателя об условиях и охране труда на рабочем месте, о существующих профессиональных рисках и их уровнях, а также о мерах по защите от воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов;*

*отказ от выполнения работ в случае возникновения опасности для его жизни и здоровья вследствие нарушения требований охраны труда до устранения такой опасности, за исключением случаев, предусмотренных федеральными законами;*

*обеспечение в соответствии с требованиями охраны труда за счет средств работодателя средствами коллективной и индивидуальной защиты и смывающими средствами, прошедшими подтверждение соответствия в установленном законодательством Российской Федерации о техническом регулировании порядке;*

*обучение по охране труда за счет средств работодателя;*

*дополнительное профессиональное образование или профессиональное обучение за счет средств работодателя в случае ликвидации рабочего места вследствие нарушения работодателем требований охраны труда;*

*гарантии и компенсации в связи с работой с вредными и (или) опасными условиями труда, включая медицинское обеспечение, в порядке и размерах не ниже установленных настоящим Кодексом, другими федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации либо коллективным договором, трудовым договором;*

*обращение в органы государственной власти Российской Федерации, органы государственной власти субъектов Российской Федерации и органы местного самоуправления, к работодателю, в объединения работодателей, а также в профессиональные союзы, их объединения и иные уполномоченные представительные органы работников (при наличии таких представительных органов) по вопросам охраны труда;*

*личное участие или участие через своих представителей в рассмотрении вопросов, связанных с обеспечением безопасных условий труда на его рабочем месте, и в расследовании происшедшего с ним несчастного случая на производстве или профессионального заболевания, а также в рассмотрении причин и обстоятельств событий, приведших к возникновению микроповреждений (микротравм).*



## **ОБЯЗАННОСТИ РАБОТНИКА ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

*Обязанности работников изложены в ст. 215 Трудового кодекса РФ.*

*Работник обязан:*

*соблюдать требования охраны труда; правильно использовать производственное оборудование, инструменты, сырье и материалы, применять технологию;*

*следить за исправностью используемых оборудования и инструментов в пределах выполнения своей трудовой функции;*

*использовать и правильно применять средства индивидуальной и коллективной защиты;*

*проходить в установленном порядке обучение по охране труда, в том числе обучение безопасным методам и приемам выполнения работ, обучение по оказанию первой помощи пострадавшим на производстве, обучение по использованию (применению) средств индивидуальной защиты, инструктаж по охране труда, стажировку на рабочем месте (для определенных категорий работников) и проверку знания требований охраны труда;*

*незамедлительно поставить в известность своего непосредственного руководителя о выявленных неисправностях используемых оборудования и инструментов, нарушениях применяемой технологии, несоответствии используемых сырья и материалов, приостановить работу до их устранения;*

*немедленно извещать своего непосредственного или вышестоящего руководителя о любой известной ему ситуации, угрожающей жизни и здоровью людей, о нарушении работниками и другими лицами, участвующими в производственной деятельности работодателя, указанными в части второй ст. 227 настоящего Кодекса, требований охраны труда, о каждом известном ему несчастном случае, происшедшем на производстве, или об ухудшении состояния своего здоровья, в том числе о проявлении признаков профессионального заболевания, острого отравления;*

*в случаях, предусмотренных трудовым законодательством и иными нормативными правовыми актами, содержащими нормы трудового права, проходить обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические (в течение трудовой деятельности) медицинские осмотры, другие обязательные медицинские осмотры и обязательные психиатрические освидетельствования, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя, и (или) в соответствии с нормативными правовыми актами, и (или) медицинскими рекомендациями.*

