**Оглавление.**

Введение стр.2

Глава I. Теоретические и методологические основы рационального образа жизни как средства повышения эффективности организации управленческого труда.

1.1. Историографический очерк проблемы стр.4

1.2. Основополагающие принципы рационального образа жизни. стр.7

1.3. Особенности и специфика организации управленческого труда. стр.11

Глава II. Технологии выживания социально-культурного менеджмента в условиях чрезмерного стрессового уровня.

2.1. Изучение и анализ образа жизни руководящего аппарата Детской школы искусств. стр.14 стр.16-18

2.2. Проект программы повышения эффективности работ руководителей Вешенской школы искусств. стр.16

# Заключение стр.19

# Список использованной литературы стр.20

# Приложения стр.22

**ВВЕДЕНИЕ .**

Врачи и физиологи утверждают, что человек может жить до 150 лет. Но как мало людей достигает этого возраста. Величайшая человеческая мечта-это здоровье и долгая творческая жизнь. По видимому, в мире нет человека, который рано или поздно не задумывался о своем здоровье.

В ухудшении здоровья решающими причинами являются социальные факторы: отсутствие работы или угроза ее утраты, низкий доход на душу населения, плохое питание, скверная вода и загрязненный воздух, вреднее привычки.

«Информационные перегрузки», «стрессовые ситуации» - эти слова часто мелькают и слышатся в радио и телепередачах. Мы воспринимаем это как часть общего ущерба от научно-технического прогресса, а лично к нам все это прямого отношения вроде бы не имеет. Но любой из нас расплачивается за такой прогресс здоровьем, о котором мы начинаем думать лишь в поликлинике или в больнице.

Многих распространенных в настоящее время хронических заболеваний можно было бы избежать, лишь строго соблюдая режим. Основой любого режима является рациональный образ жизни. Чрезмерные перегрузки, большая ответственность за правильность принятых решений, сложные, порою конфликтные ситуации, в коллективе, их неординарность предъявляют к менеджеру повышенные требования, требуют от него соблюдения определенных правил, необходимость придерживаться рационального образа жизни.

Объектом данного исследования - является образ жизни руководителей Вешенской школы искусств.

Предметом исследования служит практический инструментарий рационального образа жизни руководящего аппарата Вешенской школы искусств.

Целями исследования выдвигается:

* Обосновать необходимость в совершенствовании рационального образа жизни и подготовить проект программы повышения эффективности работы руководителей Вешенской школы искусств.

Задачами исследования является:

* Изучить литературу и публикации по заданной теме.
* Проанализировать образ жизни и привычки управленческого аппарата школы.
* Выявить основополагающие принципы рационального образа жизни.
* Сформулировать рекомендации по данной проблеме.

В данной курсовой работе применялись следующие методы исследования:

* метод теоретического анализа проблем;
* контент-анализ;
* метод экспертных оценок.

Базой исследования является Вешенская школа искусств, ее управленческий аппарат.

Таким образом, совершенствование рационального образа жизни должно стать основой эффективности организации управленческого труда. Рассмотрение данной проблемы начнем с краткого историографического очерка.

**Глава I.**

**1.1. Историографический очерк проблемы.**

Под рациональным образом жизни следует в первую очередь понимать здоровый образ жизни .Это возможность участвовать в общественно-полезном труде в пределах физических возможностей и желаний. Человек в здоровье которого те или иные отклонения вынужден заниматься работой, не отвечающей его устремлениям и мечтаниям Это так же является ограничением свободы человека. Ограниченная трудоспособность отражается и на психическом состоянии человека. Подытоживая сказанное, можно отметить, что здоровье есть гармоническое взаимодействие и функционирование всех органов и систем человека при физическом совершенстве его и нормальной психике, позволяющих активно участвовать в трудовой деятельности. Вот почему люди относятся к здоровью как к самой большой ценности.

Как только человек осознал себя среди окружающего мира, как только он начал в отличии от животного логически мыслить - мысли о здоровье не покидали его. Менее защищенный от суровой природы, необеспеченный необходимым питанием, не умеющий залечить раны, полученные в столкновении с дикими животными и с людьми из других племен, человек нередко страдал различными болезнями ,которые ограничивали его активность и превращали в обузу племени. Таких людей соплеменники либо бросали на произвол судьбы, либо лишали жизни.

Из «Папируса Эберса», названного так в честь немецкого ученного Г.Эберса, тало известно, что еще в ХУП в до н.э. древние египтяне обладали большими знаниями в области медицины. Этот самый древний литературный источник по медицине включает в себя по различным разделам IIО предписаний, необходимых для лечения многих болезней. Все это говорит о большом внимании древних египтян к своему здоровью.

Древние греки высоко ценили красоту совершенного человеческого тела. Об этом говорят многочисленные изваяния мужчин и женщин Известный литератор V в до н.э. Пиндар всю свою лирику посвятил спорту. В трудном спортивном турнире могли победить. только люди, обладающие большой выносливостью Победители Олимпийских игр увенчивались лавровыми венками, или выдавались в награду амфора с розовым маслом, шерстяной плащ или меч, а иногда золотой треножник. Уже тогда здоровье человека и его физическое совершенство рассматривались не только как дар природы. Оно формировалось в процессе физического воспитания.

Мифология древних греков, созданная еще в период зарождения и расцвета рабовладельческого общества, также свидетельствует о том, что эллины высоко ценили в человеке атлетическое сложение, силу, ловкость, выносливость, ум и мудрость. Многие герои мифологии - и прежде всего Антей, Атлант. Геракл - были наделены именно этими качествами.

Проблема здоровья и физического совершенства человека посвящали свои труды и такие выдающие греки, как Демокрит, Платон, Аристотель, учение которых господствовало над умами многих поколений.

Первым из врачей древности Гиппократ пришел к мысли, что здоровый человек- это тот, кто легко приспосабливается к условиям внешней среды. Это была гениальная догадка. Лишь в наше время она получила научное доказательство. Исходя из своей догадки, свои рекомендации Гиппократ сводил к одному: люди, желающие быть здоровыми, должны закалять свой организм. Гиппократ заботясь о сохранении здоровья людей, рекомендовал им заниматься тем, что мы нынче называем физкультурой. Без физической нагрузки человек не может быть здоровым. Здоровье и радостная жизнь объединялись Гиппократом в единое целое.

Многое из того, что освоили греки в вопросах познания человека, изучения его здоровья и физического совершенства, использовали в своих трудах и древние римляне. Но они не остановились на выводах своих предшественников, а развили их дальше. Наиболее значительной фигурой среди римлян был выдающийся врач Гален, который считал, что здоровье - это не только то состояние, когда нет болей, но, что не менее важно, оно должно быть источником деятельности человека, делающего его свободным в активной жизни.

В средние века известнейший врач Авиценна утверждал, что здоровье можно сохранить при условии, если человек умеренно, но систематически занимается физическими упражнениями.

И к какой бы эпохе мы ни обратились, мы найдем пристальное внимание к здоровью человека. О нем говорят не только врачи и ученые, но и философы, писатели, поэты. Лучшим средством по сохранению здоровья они считали физическую деятельность.

Знаменитый российский врач ХVIII и XIX вв Н.М. Амбодик-Максимович образно сравнивал тело без движений со стоячей водой, которая гниет и плесневеет от отсутствия движения. (Пропастин Г.Н..25).

В XIX в выдающийся русский критик В.Г.Белинский высказал категорическую мысль: «Без здоровья невозможно и счастье». Примерно такого же мнения был великий русский революционер - демократ Н.Г.Чернышевский: «Здоровье - писал он, никогда не может потерять своей цены в глазах человека, потому что и в довольстве плохо жить без здоровья».

И, как бы подводя итоги, многовековой дискуссии о значимости здоровья в жизни человека, академик И.П.Павлов отмечал: «Человек - высший продукт земной природы. Человек - сложнейшая и тончайшая система. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным и умным».

**Выводы к 1.1**.

- Даже краткий экскурс сквозь века убеждает нас - проблема здоровья интересовала лучшие умы человечества во все времена.

- Так как здоровье позволяло человеку активно участвовать в общественно-полезном труде, то люди стали относится к здоровью как самой большой ценности.

- Здоровье - это не только дар природы, для его сохранения необходимы физические нагрузки.

- Здоровье является источником деятельности человека, делает его свободным а активной жизни.

**1.2. Основополагающие принципы рационального образа жизни.**

Основополагающими принципами рационального образа жизни являются движение, закаливание, питание, психогигиена, движение.

Огромное значение для крепкого телесного и психического здоровья имеет двигательная активность человека. Арсенал для поддержания высокого жизненного тонуса весьма богат гимнастические упражнения (аэробика, шейпинг), плавание, ходьба, бег трусцой.

После тридцати лет резко снижается двигательная активность. Это ускоряет процессы старения в организме. Мы сами подводим себя к роковой черте, неумолимо сокращая сроки жизни, отведенные нам природой. «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие» - наставлял древнегреческий философ Аристотель. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь» - неоднократно повторял великий древнегреческий врач Гиппократ, который прожил более 90 лет. Видный наш кардиолог академик А.Л.Мясников говорил: «Чтобы избежать «болезней века», надо соблюдать четыре правила: поменьше пользоваться автомобилем и побольше ходить пешком или бегать, по возможности не курить. Стремиться сохранять свой вес на том уровне, на котором он был в возрасте 22лет. С детства воспитывать в себе оптимизм и находчивость...»

Наиболее интересным в настоящее время стало занятия фитнеесом. Фитнеес в переводе означает здоровый образ жизни и все, что с ним связано. Самое главное в фитнессе - это движение, упражнения, которые тесно сближают аэробику и шейпинг. Когда движение станет естественной частью вашей жизни, не заметите, как изменится ваш рацион: есть вы станете меньше и пред почтение будете отдавать пище менее калорийной и нежирной, но богатой витаминами, наладится сон, а вредные привычки станут в тягость, и со временем вы с легкостью от них откажетесь.

***Закаливание*.**

Известно, что болезни одолевают только ослабленный организм. Перед здоровым, закаленным телом пасуют многие болезни. Укреплению защитных сил организма - способствуют контрастные обливания ног, контрастный душ всего тела.

Очень полезно хотя бы раз в день, а лучше дважды, утром и вечером пройтись, пробежаться по земле. И летом, и зимой, в любую погоду - круглый год. Что это дает ? Непосредственно соединяет человека с землей, позволяет простым способом вбирать энергию земли. Человек возрождается, очищается, набирается сил. Возрастает сопротивляемость к простудным болезням. Стоя на земле босиком, мы сбрасываем накопленное статическое электричество. Оно неблагоприятно действует на биополе, вызывает утомление нервной системы, головную боль.

***Питание.***

С первых и до последних дней человек связан с питанием. Оно поддерживает нашу жизнь, заряжает нас энергией, питает мозг, обеспечивает рост клеток. Как питаться? Сколько раз в сутки? Что есть? Что вредно и что полезно? Каких только диет и рекомендаций не было. Но все сходятся на одном: должна быть умеренность в питании.

Еще 3000 лет до н.э. на Египетской пирамиде была сделана надпись: «Человек живет за счет 1/4 того, что он съедает, за счет остальных 3/4 живет его врач».

В последние годы появились различные системы (программы) естественного оздоровления, основанные на очищении организма т.е. выведении шлаков из организма: система П.Брэгга, система Ю.Николаева, система Н.Семеновой. Авторы этих систем предлагают свои пути перехода к естественному образу жизни.

По мнению П.Брэгга, автора книги «Чудо голодания», 99% всех болезней человека происходит от неправильного и неестественного питания. У организма не хватает жизненных сил, чтобы переварить и усвоить эту пищу, а также удалить ненужные остатки. Голодание - это естественный метод очистки организма. Во время голодания в организме человека - пробуждаются оздоровительные силы которые очищают и обновляют его. Голодание - необходимо для очищения организма от накапливающихся шлаков и ядов, которые несут с собой наши болезни и преждевременную старость.

В нашей стране значительные работы по лечебному голоданию принадлежат Ю.С.Николаеву. Основные идеи автора изложены в книгах «Простые истины», «Голодание ради здоровья» (Николаев Ю.С.23)

Оздоровительная система Н.Семеновой заключается в очищении организма с помощью специальных очистительных мер.

Достойны внимания система П.Иванова под названием «Детка», «Сыроедение» Атерова.

В последнее время люди все чаще становятся приверженцами диет с вегетарианской направленностью, прежде всего потому, что на примере собственного питания убеждаются, что подобные диеты способствуют сохранению организма, здоровья. Сторонники вегетарианства в своих работах обосновывают положительное влияние вегетарианской диеты на деятельность мозга, на интеллект.

***Психогигиена*.**

От состояния психики и нервной системы зависят в конечном счете все жизненные проявления. Большинство людей сами де лают невыносимым собственное существование, отравляя жизнь страхами, тревогами, заботами, гневом, вожделением, завистью, злобой. Разумеется нельзя просто взять и перестать тревожиться. Это требует серьезной работы над собой. Но в такой работе меняется отношение к жизни, человек становится мудрее.

Древние мудрецы говорили: «Господи, дай мне силы изменить то, что могу изменить. Дай мне терпение смириться с тем, что не могу изменить. Дай мне мудрость, чтобы отличить первое от второго». Врачеватели древности, наблюдая зависимость заболеваний от того или иного настроения, предполагали, что чувства зависти и злости поражают органы пищеварения, вызывая язвенную болезнь, безутешное горе обостряет сахарный диабет, при постоянном страхе - поражение щитовидной железы. Люди, постоянно думающие о своих переживаниях - кандидаты в кардиологические лечебницы. Печаль, уныние, тоска, зависть ускоряют процесс старения.

Мы любим, ссоримся, переживаем, огорчаемся и все это - нагрузка на нервы. Лучший способ разрядить ситуацию - это смех. Ученые считают, что 3 минуты смеха равны 15 минутам утренней гимнастики. Смех - это мощное средство активизации нервной, эндокринной системы, обмена веществ. По мнению некоторых врачей, чтобы быть здоровым, достаточно смеяться 3 раза в день: перед завтраком, обедом, ужином. Смех снимает головную боль, нормализует дыхание и сон, снижает уровень сахара в крови.

Исследователи, проводя эксперименты с применением сложной медицинской аппаратуры, установили: всего лишь нахмуренные брови и плотно сжатые губы ухудшают кардио- и энцефалограммы, но стоит лишь только вспомнить об приятном и улыбнуться, как показатели обнаруживают положительную динамику.

Древние философы говорили, что нам следует уделять большое внимание устранению дурных мыслей из головы, чем удаление опухолей и нарывов на нашем теле.

Основа работы по совершенствованию всей психики - самовнушение. Оно влияет на все функции организма. Само внушение повышает эмоциональный тонус, укрепляет уверенность и силу воли стимулирует физиологические защитные механизмы и иммунитет, функцию эндокринных желез.

Классическая схема аутотренинга содержится в трудах немецкого психотерапевта И.Шульца. Многочисленные комплексы аутотренинга разработаны известным психотерапевтом В.Л.Леви. (Леви В.Л.14,15)

Аутогенная тренировка показана при неврозах.

* Для уменьшения чувства тревоги, волнений, эмоциональной направленности.
* Для регуляции сна.
* Для повышения волевого тонуса.
* Для улучшения памяти и внимания.

### Выводы к 1.2.

* Рациональный образ жизни - это здоровый образ жизни.
* Основополагающими принципами рационального образа жизни является:
* Движение как средство для поддержания высокого жизненного тонуса.
* Закаливание как средство укрепление защитных сил организма.
* Питание как аккумулятор жизненной энергии.
* Психогигиена как средство поддержания психики и нервной системы в оптимальном режиме.

**1.3. 0собенности и специфика организации управленческого труда.**

Суть управления заключается в оптимальном сочетании ресурсов организации для достижения поставленной цели. Ряд основных принципов выбора оптимального сочетания ресурсов может быть применен фактически к любому типу организации, не зависимо от ее размеров и целей. Коль скоро люди работают совместно во имя достижения поставленной цели, кто-то один должен взять на себя ответственность за решение вопросов о том, кто, когда и какую работу будет выполнять, а также какие ресурсы следует использовать.

Менеджеры обладают властью над другими людьми и их положение определяется этой властью. Они поддерживают отношения с вышестоящими начальниками, людьми равного положения и под чиненными и эти отношения могут быть описаны как роли или модели поведения.

***Межличностные роли.***

В качестве представителей менеджеры выступают от имени организации. В качестве руководителей менеджеры выступают от имени организации. В качестве руководителей менеджеры нанимают, обучают, стимулируют служащих, направляя их к достижению целей организации. В качестве посредников менеджеры связывают между собой группы людей и отдельных индивидуумов, как внутри, так и вне организации.

***Информационные роли.***

Эти роли принадлежат к числу наиболее важных управленческих ролей. В качестве «сборщиков» менеджеры ищут полезную информацию. В качестве распространителей менеджеры доносят информацию до служащих и вышестоящих руководителей. В качестве «глашатаев» менеджеры передают информацию вне организации.

***Роли, связанные с принятием решений.***

Менеджеры используют полученную информацию для поиска наилучших решений. В качестве организаторов менеджеры пытаются улучшить работу своего подразделения, отыскивая новые пути использования ресурсов и технологий. В качестве специалистов по чрезвычайным ситуациям они преодолевают неожиданные проблемы, которые могут угрожать достижению организационных целей. В качестве специалистов по распределению ресурсов они вырабатывают пути использования ресурсов организации, позволяющие достичь запланированных целей.

Менеджеры непрерывно меняют роли, сталкиваясь с ежедневными проблемами и непредвиденными ситуациями. Все навыки, которые необходимы для того, чтобы понимать других людей, взаимодействовать с ними эффективно и способствовать совместной с ними работе в одной команде, - это коммуникативные навыки, или навыки взаимодействия с людьми менеджеры никак не могут обходиться без этих навыков в бесчисленном множестве ситуаций- ведь их работа, по сути, сводится к тому, чтобы достигать каких-либо целей при помощи людей. Одним из коммуникативных навыков, которым должны обладать все менеджеры, является навык общения, то есть навык обмена информацией. Именно общение способствует бесперебойному ведению дел внутри организации и установлению благоприятных взаимодействий организации с окружающим миром.

Использовать свои коммуникативные навыки менеджер может выполняя функцию руководства. Целью руководства является побуждение людей работать эффективно и с желанием. Руководя подчиненными, управляющие могут давать задания, показывать, как выполнять работу. отдавать распоряжения, оценивать труд работников и исправлять их ошибки.

#### Выводы

* Суть управления заключается в оптимальном сочетании ресурсов организации для достижения поставленной цели.
* Во имя достижения поставленной цели менеджер несет ответственность, за решение многих проблем.
* Поддерживать отношения менеджера с окружающими людьми помогают определенные модели поведения.
* Суть работы менеджера заключается в достижении определенных целей при помощи людей. Общение как главный коммуникативный навык менеджера способствует установлению благоприятных взаимоотношений с окружающим миром.

**Выводы по первой главе**.

* Для достижения определенных целей организации менеджеру приходится решать многие вопросы и брать на себя ответственность за решение многих проблем.
* Эти непростые ситуации требуют от менеджера придерживаться рационального образа жизни.
* Рациональный образ жизни - это здоровый образ жизни, основе полагающими принципами которого является движение, закаливание, питание, психогигиена.
* Рациональный образ жизни менеджера является средством повышения эффективности организации управленческого труда.

**Глава II.**

**Технологии выживания социально-культурного менеджмента в условиях чрезмерного стрессового уровня.**

**2.1. Изучение и анализ образа жизни руководящего аппарата детской школы искусств.**

Управленческий аппарат школы искусств состоит из следующих звеньев:

- директор школы.

- заместитель директора по учебной части.

- заместитель директора по концертно-лекционной работе.

- заместитель директора по АХЧ.

Специфика работы школы, ее многофункциональность, напряженный ритм работы сказывается на привычках, образе жизни, а алгоритме поведения ее руководящих работников.

Для изучения образа жизни управленческого аппарата школы, был использован метод тестирования. Сотрудникам были предложены ряд тестов:

I Тест №1 «Умеешь ли ты вести здоровый образ жизни и по настоящему работать?» (Приложение № I).

II Тест № 2 «Как у тебя с нервами, с психическим равновесием?» (Приложение № 2.)

III Тест № 3 «Куда ты идешь - к стрессу или от него?» (Приложение№3)

IV Тест № 4 «Уровень психо-эмоциональных перегрузок» (Приложение № 4)

Были изучены и проанализированы результаты медицинских осмотров последних двух лет руководящих работников.

Индивидуально с каждым сотрудником были проведены собеседования о привычках питания, режима дня.

Проведенные исследования показали, что представители административного аппарата школы живут в напряженном режиме, испытывают значительные психо-эмоциональные перегрузки, и приобрели вредные гигиенические привычки. Поведенческие реакции порой не адекватны сложившейся ситуации. У многих проявляются симптомы болезней, таких как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, нарушается сон. Состояние здоровья по итогам медицинских осмотров характеризуется неустойчивостью, ухудшением зрения, обострением хронических заболеваний, ослаблению иммунитета и восприимчивостью к остро-респираторным и вирусным инфекциям.

Все вышеизложенное позволяет говорить о бессистемности многих жизненных процессов, об игнорировании рационального образа жизни, о пренебрежении к собственному здоровью в угоду определенных жизненных ситуаций.

**Выводы к 2.1.**

- Многопрофильность системы детской школы искусств, напряженный ритм работы сказывается на образе жизни ее сотрудников. Образ жизни руководящего состава школы не соответствует рациональному образу жизни, что привело к ряду профессиональных заболеваний и к вредно гигиеническим привычкам.

- Малопереспективные прогнозы состояния здоровья руководящих работников школы, наличие пагубных привычек, новые достижения науки о здоровье позволили разработать проект, программы повышения эффективности работы руководителей Вешенской школы искусств.

2.2. Проект программы повышения эффективности работы руководителей Вешенской школы искусств.

Данный проект программы преследует следующие цели:

* Дать практические рекомендации принципов рационального образа жизни.
* Разработать календарный план на 2000-2001 учебный год основных мероприятий по совершенствованию образа жизни сотрудников, основываясь на принципах рационального образа жизни.

Практические рекомендации:

1. *Движение:*

|  |  |
| --- | --- |
| 1.1. Больше ходить пешком или бегать.  1.2. Заниматься фитнессом. | 1.3. Аэробикой, шейпингом.  1.4. Плаванием. |

*II. Закаливание:*

2.1. Вечером после работы или за полчаса до сна облить ступни ног до середины голени холодной водой из-под крана.

2.2. Один раз в день по утрам после гимнастики принимайте контрастный душ.

2.3. Занимайтесь босохождением.

*III.Питание:*

3.1. Используйте метод голодания I раз в неделю,3 дня в месяц.

3.2. Рацион питания составляйте на из свежих фруктов и овощей, с добавлением орехов и семечек.

3.3. После 40-50 лет пересмотрите диету, откажитесь от слишком жирной и обильной пищи.

3.4. Избегайте триаду: редких приемов пищи; послеобеденного сна; плотного ужина незадолго до сна.

3.5. Употребляйте меньше соли, сахара, кондитерских изделий.

3.6. Избегайте животных жиров, употребляйте растительное масло

3.7. Откажитесь от мясных бульонов и жареных блюд.

*IV.Психогигиена;*

4.1. Чтобы снять стресс необходимо заняться спортивными играми или физической работой.

4.2. Любимое дело поможет в борьбе с переживаниями.

4.3.Любимая мелодия, живопись, хорошая книга помогут рассеять мрачные мысли.

4.4. Перекрывайте отрицательные эмоции положительными.

4.5. Чтобы погасить конфликт поможет юмор.

4.6. Три минуты смеха равны 15 минутам утренней гимнастики.

4.7.Лучшее средство предупреждения нервных стрессов - это гармонические взаимоотношения с людьми, с самим собой, эмоциональная устойчивость.

4.8. Аутогенная тренировка уменьшает чувство тревоги, волнений улучшает память, внимание.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | Мероприятие | Ответственные |
| Сентябрь | 1. Лекция «Теоретическое обоснование необходимости рационального образа жизни.» | Теличенко А.Я. |
| Сентябрь - Октябрь | 2. Загородые поездки (дни здоровья). | Емельянова С.Н. |
| Сентябрь | 3. Медицинский осмотр сотрудников | Мамонова С.Б. |
| Октябрь | 4. Лекция. «Движение как средство для поддержания высокого жизненного тонуса» | Петрова Е.А. |
| Ноябрь | 5. Лекция. «Закаливание как средство укрепления защитных сил организма.» | Осенчук Л.И. |
| Декабрь | 6. Лекция. «Питание как аккумулятор жизненной энергии.» | Зайцева Т.В. |
| Январь | 7. Лекция. «Психогигиена, как средство поддержания психики и нервной системы в оптимальном режиме.» | Саенко С.В. |
| Февраль. Март. Апрель. | 8. Занятия комплексом аутогенной тренировки по релаксации, повышению волевого тонуса, улучшению памяти и внимания. | Сингина Л.Н. |
| 1.10; 23.02;  8.03; 30.12. | 9. Конкурс на лучшее приготовление блюд из овощей, фруктов, безалкогольных коктелей. | Щербинская Т.А. |
| Ежемесячно | 10. Посещение секции шейпинга, аэробики, спортивных секций. | Макарова Н.А. |
| Ежемесячно | 11. Обзоры книжных новинок, газетных и журнальных статей о рациональном образе жизни. | Афанасьева В.Н. |
| Май | 12. Педсовет «Итоги работы коллектива по совершенствованию образа жизни и перспективы работы над данной проблемой.» | Теличенко А.Я. |

**Выводы по второй главе**.

* Руководящий состав ввиду специфики своей работы находится в условиях чрезмерного стрессового уровня.
* В качестве технологий выживания в данных условиях были предложены практические рекомендации принципов рационального образа жизни и разработан календарный план основных мероприятий по совершенствованию образа жизни сотрудников школы.

**Заключение.**

* Рациональный образ жизни - это здоровый образ жизни, это возможность участвовать в общественно-полезном труде в пределах физических возможностей и желаний.
* Проблема здоровья интересовала лучшие умы человечества во все времена. Не оставляет она равнодушными и ныне живущих.
* Суть управления заключается в оптимальном сочетании ресурсов организации для достижения поставленной цели.
* Основой эффективности организации управленческого труда является рациональный образ жизни.
* Учитывая специфику работы, работники управленческого аппарата испытывают значительные психо-эмоциональные перегрузки, живут в напряженном ритме.
* Наиболее оптимальными приемами рационального образа жизни является движение, закаливание, питание, психогигиена.
* Рациональный образ жизни является средством повышения эффективности организации управленческого труда.
* В качестве технологий выживания в условиях чрезмерного стрессового уровня были предложены практические рекомендации принципов рационального образа жизни и разработан календарный план основных мероприятий по совершенствованию образа жизни сотрудников.

**Список использованной литературы.**

1. Айрапетов С.Г. Здоровье, эмоции, красота. М.,Молодая Гвардия,1977
2. Бегом к здоровью. Сост. Сонин М. Я. М., Физкультура и спорт, 1986.
3. Верд П. Продай себя. Минск. Амалфия, 1996.
4. Власова Н.М. ...И проснешься боссом. Справочник по психологии управления.ч.3.Новосибирск. Экор, 1994.
5. Все хотят быть счастливыми. П/ред. Субботиной Т.3.Уральский рабочий,1991.
6. Выдмухова Б .Адам всегда молод. М. ,Физкультура и спорт, 1987.
7. Гумовска.И . Десять заповедей правильного питания. Варшава. Ватра,1987.
8. Журнал "Здоровье", май, август, сентябрь, ноябрь 1997г.
9. Кабанова С.А. Секреты радости. М.,Поиск.,1990г.
10. Карнегги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей М. Прогресс,1990 г.
11. Карнегги Д. Как перестать беспокоиться и начать жить. М.,Оникс,1994г.,
12. Кошунов A.M. Секреты долгой молодости профессора Никитина., Советский спорт,1990 г.
13. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М., Физкультура и спорт.,1987 г.
14. Леви. В.Л. Везет же людям. Психология здоровья. М. .Физкультура и спорт.,1988 г.
15. Леви В.Л. Искусство быть другим. М. ,Знание, 1981 г.
16. Лидьярд А. Гилмор Г. Бег с лидером. М. ,Физкультура и спорт,1987 г.
17. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. М., Физкультура и спорт.,1985 г.
18. Лисицин Е.П. Жиляева Ю.П. Искусство и здоровье .М. ,3нание,1974 г.
19. Литвина И.И. Кулинария здоровья. От принципов к рецептам. М., Физкультура и спорт,1994 г.
20. Ю. Лук. А. Н. Эмоции и личность. М. .Знание, 1982 г.
21. Малахов Г,П. Оздоровительные советы на каждый день. С-Пб. Невский проспект,1997
22. Мескон. Основы менеджмента. М. ,Дело, 1995 г.
23. Николаев Ю.С. Голодание ради здоровья. М., Советская Россия ,1988 г.
24. Не повторять ошибок. Практические советы руководителю. П/ред. Липсиц. И. Экономика, 1988 г.
25. Пропастин Г.Н. Через века. М. ,Физкультура и спорт,1979 г.
26. Речмен Д. Дж. Современный бизнес, т.2 М. ,Республика,1995 г.
27. Скопп Д.Г. Сила ума. Описание пути к успеху в бизнесе. Киев. Внешторгиздат, I99I r.
28. Чикин С..Я. Здоровье - всему голова. М. Советская Россия. ,1979 г.
29. Янс Х.Я. Приемные часы для здоровых. М., Медицина, 1987 г.

***ПРИЛОЖЕНИЕ №1***

***«УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПО-НАСТОЯЩЕМУ РАБОТАТЬ?»***

В каждом из 16 пунктов выбери один вариант и очки просуммируй.

**Если утром мне надо встать пораньше:**

а) я завожу будильник - 30 очков,

б) доверяю внутреннему голосу (биобудиль­нику) - 20 очков,

в) полагаюсь на случай - 0.

**Проснувшись утром:**

а) я сразу вскакиваю с постели и принимаюсь за дела - 10,

б) встаю - не спеша, делаю легкую гимнастику и только потом начинаю собираться на paботу –30;

в) еще несколько минут продолжаю нежиться под одеялом - 0.

**Из чего состоит мой обычный завтрак:**

а) кофе или чай с бутербродами - 20,

б) мясное блюдо, кофе или чай - 30,

в) вообще не завтракаю дома и предпочитаю более плотный завтрак часов в десять - 0.

**Какой вариант рабочего распорядка ты выбрал бы:**

а) точный приход на работу в одно и то же время - О,

б) появление на работе к установленному официально началу дня плюс-минус 30 ми­нут - 10.

в) гибкий график (свободное посещение рабо­чего места) - 20.

**Продолжительность обеденного перерыва должна дать возможность:**

а) успеть поесть в столовой - 0,

б) поесть, не торопясь и еще спокойно выпить чашку кофе - 10,

в) поесть, не торопясь и еще немного отдох­нуть - 20 очков.

**Как часто в рабочее время мне удается немного пошутить и посмеяться с коллегами?**

а) каждый день - 30,

б) иногда - 10,

в) редко - 0.

**Если на работе я вовлечен в конфликтную ситуацию, то пытаюсь разрешить ее:**

а) долгой дискуссией - 0,

б) уходом от споров - 20,

в) ясным изложением своей позиции и отказом от споров - 30.

**Я обычно задерживаюсь после работы:**

а) не более чем на 20 минут - 30,

б) до 1 часа - 0,

в) более 1 часа - 0.

**Мое свободное время уходит на:**

а) общественную работу - 10;

б) хобби – 0;

в) домашние дела – 30.

**Встреча с друзьями и прием гостей для меня представляют:**

а) возможность встряхнутся и отвлечься от забот - 30;

б) потерю времени и денег –30;

в) неизбежное зло – 0.

**Я ложусь спать:**

а) всегда примерно в одно и тоже время – 30;

б) по настроению – 30;

в) после окончания всех дел – 0.

**Во время летнего отдыха я:**

а) пассивно отдыхаю – 0

б) физически работаю ( на содовом участке, в деревне у родителей ) – 30;

в) делаю пешие прогулки и занимаюсь спортом – 0

**Что касается спорта, то я:**

а) ограничиваюсь ролью болельщика - 30;

б) делаю зарядку на свежем воздухе – 30;

в) считаю, что физических нагрузок на работе и дома достаточно – 30.

**За последние 14 дней я как минимум один раз:**

а) танцевал – 0;

б) занимался физическим трудом или спортом –0;

в) прошел пешком не менее 4 километров –30.

**Мое честолюбие проявляется в том, что я:**

а) любой ценой стремлюсь достичь своего – 0;

б) надеюсь, что мое усердие обязательно принесет мне свои плоды –30;

в) намекаю окружающим на мою истинную ценность – 10.

**400 – 480 очков.**

##### Это почти максимальная сумма и можно сказать что ты умеешь жить. Ты хорошо организовываешь режим работы и эффективного отдыха, что безусловно положительно скажется на результатах твоей служебной деятельности. Не бойся, что регламентированость жизни предает ей монотонность. Напротив сбереженные силы и здоровье делают ее разнообразной и интересной.

**280-400 очков.**

Ты близок к идеалу, хотя и не достиг его. Во всяком случае, ты уже овладел искусством восстановления своих сил и при самой авральной работе. Важно, что бы служебная деятельность, семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без «стихийных бедствий». Но у тебя есть резервы для повышения производительности за счет более разумной организации своей работы в соответствии с особенностями твоего организма.

**160 –280 очков.**

Ты середнячок, как и большинство людей. Если ты и дальше будешь жить в таком же режиме, в такой запарке, твои шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнись, пока не поздно, ведь время работает против тебя. Есть все предпосылки что бы сменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Прими этот результат тестирования, как предостережение, не откладывай на завтра ничего из того, что касается здорового образа жизни.

**Менее 160 очков.**

По правде говоря, не завидная у тебя жизнь. Наверняка ты уже имеешь неприятные ощущения в области сердца, желудка или где либо еще. Виноват в этом не твой организм, его хватит и на 100 лет активной жизни. У тебя совершенно не правильный образ жизни.

И на работе, видимо дела у тебя идут не лучшим образом. Тебе уже не помогут несколько взмахов рук и наклонов по утрам. Неплохо обратиться к специалистам врачам: гигиенисту, психотерапевту, но лучше, если ты сам выплывешь из этого, без преувеличения, жизненного кризиса. И можно вернуть здоровье, когда организм не дает никаких сигналов о твоем физическом неблагополучии.

***ПРИЛОЖЕНИЕ №2.***

***«Как у тебя с нервами, заодно - и с психическим равновесием, со злопамятностью, «толстокожестью».***

Дай один из трех вариантов ответа: «очень» – (3 балла), «не особенно» (1 балл), «ни в коем случае» (0 баллов).

**Раздражает ли тебя:**

1. Смятая газета, которую тебе дали почитать?
2. Женщина не первой молодости, которая одевается как юная девица?
3. Чрезмерная "близость" с кем-либо в транспорте час пик?
4. Курящая на улице женщина?
5. Кто-то кашляет в твою сторону (слишком близко, совсем рядом)?

6. Кто-то грызет ногти?

7. Человек смеется невпопад?

8. Ты опаздываешь на свидание (любовное, деловое)?

9. В кинотеатре кто-то в соседнем кресле вертится, комментирует сюжет вслух?

10. Тебе пересказывают роман (книгу), которую - собираешься прочесть?

11. Тебе подарили ненужный предмет или не то, ты хотел бы?

12. Громкий разговор в общественном месте?

13. Слишком сильный запах духов?

14. Человек, жестикулирующий во время разговора.

15. Собеседник, часто употребляющий иностранные слова?

**Ты набрал:**

*45 баллов:*

Тебя не зачислишь в группу терпеливых. Тебя раздражает все, даже незначительные причины. Ты вспыльчив и легко выходишь из себя. Последи пожалуйста, за собой. Не только ты. теряешь клетки, но и окружающие тебя знакомые и незнакомые люди.

*от 12 до 44 баллов:*

Ты принадлежишь к самой многочисленной группе людей, которых раздражает только что-то сильно неприятное. Более того, ты умеешь найти выход из сложившихся ситуаций и легко забываешь о них, то есть ты так же и незлопамятен.

*11 и менее баллов:*

Ты - очень спокойный человек и тебя нелегко вы­вести из равновесия. О таких обычно говорят – «толстокожий».

***ПРИЛОЖЕНИЕ №3.***

***КУДА ТЫ ИДЕШЬ: К СТРЕССУ ИЛИ ОТ НЕГО ?***

В каждой из шести групп ответов отметь один ответ («а», «б» или «в»), который соответствует твоему поведению.

а) В работе, в отношениях с представителями про­тивоположного пола, спортивных или азартных иг­рах я не боюсь соперничества и проявляю агрес­сивность.

б) Если в игре я теряю несколько очков и если представитель- противоположного пола не реаги­рует должным образом на самые первые мои знаки внимания, то я сдаюсь и выхожу из игры.

в) Я избегаю какой бы то ни было конфронтации:

II.. а) Я честолюбив и хочу многого достичь.

б) Сижу и жду "у моря погоды".

в) Ищу предлог увильнуть от работы.

III. а) Люблю работать быстро, и часто не терпится поскорее закончить дело.

б) Надеюсь, что кто-то будет меня подстегивать.

в) Когда я прихожу домой, то думаю о том, что сегодня было на работе.

IV. а) Я разговариваю быстро и громко. В беседе довольно категоричен и перебиваю других.

б) Когда мне отвечают "нет", я реагирую совершенно спокойно.

в) Мне с трудом удается сдерживать свои чувства и тревоги.

V. а) Мне часто бывает скучно.

б) Мне нравится ничего не делать.

в) Я действую, учитывая желания других людей, а не свои собственные.

VI. а) Я быстро хожу, ем и пью.

б) Если я забыл что-то сделать, меня это не беспокоит.

в) Я сдерживаю свои чувства.

Подсчитай очки: "а" - 6 очков, "б" - 4, "в" - 1 очка.

От 24 до 36 очков:

Ты идешь очень быстро к стрессу. У тебя могут даже появиться симптомы болезней, таких, как сердеч­ная недостаточность, язвенная болезнь, болезни кишеч­ника. С тобой, должно быть, людям очень трудно уживаться. Самое главное для тебя сейчас - научиться успо­каивать себя. Это будет очень полезно и приятно для всех окружающих.

От 18 до 24 очков:

Ты - человек спокойный и не подвержен стрессу. если ты набрал немного больше 18 очков, то тебе нужно стать терпимее к окружающим людям. Это позволит добиться от них большего.

От 12 до 18 очков:

Твоя бездеятельность тоже может стать причиной стресса. Наверно, очень раздражаются близкие люди, глядя на твое поведение. Побольше уверенности в себе. Составь перечень своих положительных качеств и совершенствуй каждое из них.

***ПРИЛОЖЕНИЕ №4***

***ТЕСТ.***

***Хотите знать уровень своих психо –эмоциональных перегрузок?***

Сначала вспомните, как вы ощущали себя в течение последних двух-трех недель. Галочкой (она соответствует 1 очку) отметьте высказывания, которые вам подходят. И самое главное - ОТВЕЧАЙТЕ ЧЕСТНО!

|  |  |
| --- | --- |
| Я действую решительно  Ем и пью как обычно  У меня хороший аппетит  Нет проблем с желудком  ВСЕГО  Я могу расслабляться  Я активен (активна)  Я спокоен (спокойна)  Радуюсь жизни  Легко общаюсь с людьми  Я полон (полна) энергии  Легко засыпаю  В целом здоров (здорова)  Я счастлив (счастлива)  Я радостен (радостна)  Прекрасно сплю  ВСЕГО  У меня депрессия  С трудом засыпаю  Плохо сплю  У меня проблемы с памятью  Я нервничаю  ВСЕГО  Быстро устаю  Легко раздражаюсь  Побаливают шея и спина  Больше курю (или выпиваю)  или принимаю транквилизаторы  ВСЕГО  *Чтобы оценить степень своих психо-эмоциональных перегрузок, отнимите от суммы* ***Б*** *сумму* ***А*** *и прибавьте 37.*  *А теперь загляните в шкалу оценки.* | Пью больше кофе/чая  Легко впадаю в замешательство  Чувствую себя «на краю»  Просыпаюсь с ощущением  усталости  Моя жизнь проходит впустую  Часто болит голова  Мучает изжога  Трудно сконцентрироваться  Ощущаю беспокойство  и не могу расслабиться  Бывает расстройство желудка  ВСЕГО  Я никому не нужен (нужна)  Чувствую эмоциональное  Опустошение  Ощущаю внутреннюю тревогу  Я испуган (испугана)  У меня нет надежд на будущее  Ощущаю одиночество  Ухудшился аппетит  У меня ночные кошмары  Легко впадаю в панику  Мне грустно  ВСЕГО  ПОДСЧЕТ ОЧКОВ  **Желтое поле** – умножьте каждое очко на 1  **Зеленое поле** – умножьте каждое очко на 1,5  *Подсчитайте сумму очков* ***желтого*** *и* ***зеленого*** *полей (****А****)*  **Голубое поле** – умножьте каждое очко на 1  **Синее поле** – умножьте каждое очко на 1,5  **Лиловое поле** – умножьте каждое очко на 2  **Красное поле** – умножьте каждое очко на 3  *Определите сумму очков* ***голубого, синего, лилового*** *и* ***красного*** *полей (****Б****)* |

*Шкала оценки психо-эмоциональных перегрузок*

**0 -** Вы совсем расслаблены, практически отрешены от проблем. Жизнь прекрасна, на вас ни­что не давит, вы ни о чем не беспокоитесь. Возможно, слишком далеки от реального мира и, вероятно, вам многого не достигнуть. Впрочем, вполне возможно, что это и не входит в ваши планы.

**20 -** Вы жизнерадостны, здоровы и веселы. Все у вас хорошо, а с нервными перегрузками либо прекрасно справляетесь, либо их просто нет. Чувствуется достаточно сил, чтобы еще мно­гого достичь в жизни, и вы сейчас способны преодолеть любые трудности.

**30 -** В вашей жизни присутствуют элементы психо-эмоциональных перегрузок, но пока они не страшат. Уровень нагрузок оптимален для достижения наивысших результатов и наслажде­ния жизнью. Вы сейчас на пике творческих возможностей. Правильное питание и занятия спортом - это все, что требуется для поддержания сил.

**40 -** Психо-эмоциональные перегрузки уже дают о себе знать, но вы пока еще плохо контроли­руете ситуацию. Однако вскоре, возможно, придется ощутить последствия подобных пере­грузок. Активные физические упражнения помогут предотвратить это. Вы еще справляе­тесь со своими обязанностями, но если сумма баллов близка к 50, задумайтесь об отдыхе, хотя бы в выходные. Степень нервного перенапряжения очень высока.

справляться.

**50 –** Вы испытываете значительные психо-эмоциональные перегрузки и с трудом расслабляетесь. Это отражается на вашем здоровье. Непременно займитесь физическими упражнениями. Стоит задуматься и о том, что организму требуются дополнительные источники энергии. Вам необходим отдых не менее недели. Работоспособность падает, вы многое упускаете, что становится, очевидно окружающим, даже если вы сами не замечаете.

**60 –** Вы испытываете продолжительные тяжелые психо-эмоциональные перегрузки. Последствия этого состояния уже начинают сказываться особенно страдает работоспособность. Срочно нужен хороший отдых! Но еще важнее разобраться в себе и понять, что в вашей жизни неправильно. Либо исключите причину нервных перегрузок, либо научитесь с нею справляться. Вам необходимы как физические упражнения, так и дополнительные источники энергии. Относитесь к себе добрее!

**70 -** Степень психо-эмоциональных перегрузок и связанное с ними беспокойство настолько угрожающи, что требуется помощь профессионала. Посоветуйтесь с врачом - невропа­тологом или психотерапевтом, поскольку все колеблется на грани срыва. Если вы рабо­таете, качество вашего труда стало намного ниже, даже если вы сами так не считаете. Вы вызываете беспокойство (если не враждебность) у коллег, друзей и членов семьи. Жизнь ваша лишилась равновесия. Не сдавайтесь. Обратитесь за помощью. С последствиями психо-эмоциональных перегрузок справиться можно - для этого нужны время и желание. Найдите их!