

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №6 города Лениногорска»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан**

**Социальный проект
«Мы за здоровый образ жизни!»**

Авторы проекта:

Паникарова Дарья Владимировна
(учитель английского языка)

Хайруллина Лилия Юнусовна
(учитель родного языка и литературы)

2023 г.

Содержание проекта:

Этап 1. Подготовительный.

- 1.1 Паспорт программы.
- 1.2 Пояснительная записка.
- 1.3 Актуальность программы.
- 1.4 Цель и задачи.
- 1.5 Гипотеза

Этап 2. Проектировочный.

- 2.1 План реализации проекта.
- 2.2 Стоимость внедрения данной программы в образование.

Этап 3. Заключительный.

- 3.1 Результаты мониторинга.
- 3.2 План программы.
- 3.3 Результат реализации программы.
4. Список используемой литературы.
5. Приложение.

Введение

*У кого есть здоровье, есть и надежда,
а у кого есть надежда – есть все.
Арабская пословица.*

Обычно люди говорят при встрече это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. Крепкими и здоровыми хотят стать все. Но все ли знают, как сохранить своё здоровье? Здоровье каждого зависит только от нас самих.

Основная проблема, побудившая нас взяться за создание проекта, не совсем благополучное состояние здоровья современного педагога. Перегрузки в педагогической деятельности привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться.

Паспорт программы.

Вид программы: Творческо-оздоровительный.

Тип программы: Коллективный, открытый.

Продолжительность: долгосрочный.

Сроки проведения: программа рассчитана на 1 учебный год: 01.01.2022-01.01.2023 г.

Участники: сотрудники СОШ№6.

Возраст участников: 20-65 лет.

Форма проведения: подгрупповая, групповая.

Пояснительная записка

Социальный проект «Мы за здоровый образ жизни» носит просветительский, творческий характер. Он создан с целью изменения существующего отношения к своему здоровью педагогического состава.

Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного образовательного процесса и успеха деятельности образовательного учреждения в целом.

В образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями приходит учитель на урок, зависит успешность, здоровье и настроение учеников. Если руководитель образовательного учреждения будет искать пути, способы, средства и методы для сохранения и укрепления здоровья педагогов в течение рабочего дня, то педагоги будут идти на работу с желанием, будут здоровы, эмоционально благополучны.

Идея проекта состоит в разработке мер, направленных на сохранение здоровья учителей посредством организации в образовательном учреждении здоровьесберегающей среды для учителей и формирования у них восприятия собственного здоровья как ценности не только личного характера, позволяющей им реализовывать свои потребности, но и как ресурса имеющего значение для общества, влияющего на продолжительность эффективного выполнения своих профессиональных обязанностей.

Актуальность программы

Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести педагогов с большой перегрузкой, состоянием медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их работы. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может

приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжелой обузой.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся. Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов.

Поэтому я считаю, что проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

Цель программы:

создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Задачи программы:

- осведомленность работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья учителя;
- формирование социально – психологической установки на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны

администрации школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей;

- обучение учителей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия);

- гармонизация личности учителя.

Способ реализации проекта: посредством личного участия учителей ОУ и использования ресурсов социальных партнеров (психологов, медицинских работников, спонсоров).

Местом реализации данного проекта является МБОУ «СОШ№6 г.Лениногорска» РТ.

Гипотеза: Если установить тесное взаимодействие всех сотрудников учреждения к проектной деятельности по здоровьесбережению с включением инновационных форм, методик и технологий оздоровления, то взаимодействие будет способствовать положительным результатам в сохранении и укреплении здоровья работников, приобщения их к здоровому образу жизни.

Этап 2. Проектировочный.

План реализации проекта:

- проведение опроса учителей по анкетам с вопросами, выявляющими отношение учителей к своему здоровью, их мнения об условиях работы относительно влияния на их здоровье, предложений к руководству ОУ валеологического характера;

- проведение плановой диспансеризации педагогического состава, на основании которых медицинские работники должны составить паспорт здоровья каждого учителя и дать конкретные рекомендации, касающиеся условий труда, которые не будут ухудшать его здоровье;

- составление учителями программы (рассчитанную на четверть, полугодие, год) личного здравопостроения (например: отказ от вредных привычек, освоение методик по оздоровлению, изучение и применение психотехник и т. д.), с обязательной фиксацией результатов (уменьшение времени

проведенного на больничных, научился выходить из стрессовых ситуаций, улучшение памяти и т.д.);

- анализ администрацией ОУ результатов анкетирования, изучить рекомендации медиков, исследовать возможности ОУ на предмет организации «комнаты здоровья» для учителей;
- поиск и анализ информации, в том числе и статистических данных наиболее часто регистрируемых заболеваний;
- поиск, анализ, обсуждение информации (в том числе и в сети Интернет, в форумах педагогических сообществ) по вопросам касающиеся такого понятия как «здоровьесберегающая среда в ОУ для учителя» (так как это понятие гораздо шире чем «комната отдыха»);
- поиск социальных партнеров и их привлечение к конструированию здоровьесберегающей среды в ОУ (не только учителей других ОУ, но и медиков, физиологов, психологов, дизайнеров, спонсоров);
- внесение в коллективный договор, дополнений закрепляющих права и гарантии работников на наличие в ОУ здоровьесберегающей среды;
- составление бюджета проекта;
- поиск источников финансирования проекта и потенциальных спонсоров;
- обустройство и оснащение «комнаты здоровья» для учителей;
- составление плана и графика обучения учителей здоровьесберегающим и оздоровительным методикам специалистами (физиологи, психологи и др.), проведение личных консультаций;
- поиск средств на оздоровительно-профилактические мероприятия учителей (курс массажа, посещение бассейна, каникулы в санатории и др.);
- проведение семинаров и мастер-классов по здравопостроению и сохранению здоровья учителя;
- осуществление мониторинга достижений учителей при выполнении ими личного плана по оздоровлению;

- обсуждение промежуточных результатов реализации программы с участниками и партнерами проекта, представителями общественности и власти, специалистами, с целью внесения корректировок в программу;
- анализ результатов реализации проекта и их доведение через различные СМИ до общественности;
- распространение опыта среди учителей района, города, области, регионов с использованием возможностей социальных сетей.

Так же предлагаем организовать:

- 2-3 раза в год выезды на природу.
- 1 раз в месяц проводить Единый день здоровья и хорошего настроения. В этот день не ставятся плохие отметки, создаются ситуации успеха для учащихся, проводятся различные мероприятия, посвященные ЗОЖ.

Стоимость внедрения данной программы в образование: 204 000 р.

Этап 3. Заключительный.

Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья педагогов школы, мы выяснили:

- а) не все педагоги имеют ясное представление о том, что такое здоровье;*
- б) 60% опрошенных не считают себя здоровыми;*
- в) 70% педагогов часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями не только в рабочей, но и в домашней обстановке;*
- г) все педагоги осознают связь физического здоровья с психическим благополучием;*
- д) 10% педагогов нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья;*

Проведя опрос педагогов нашей школы, мы также получили следующие данные:

- а) практически каждый педагог в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые педагоги и не один раз);*
- б) 40% опрошенных болели в результате обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.*

Анкетирование показало, что педагоги знают свои проблемы и хотят добиться физического совершенства.

Эти результаты и побудили нас заняться разработкой программы.

Оценка ожидаемых результатов:

- Гармоничность – сбалансированное представление интересов учителей и администрации ОУ, представителей педагогических сообществ, общественности, власти.
- Эффективность – показатель уровня заболеваемости учителей оцениваемой в контексте проекта.
- Массовость – число участников, партнеров и привлеченных к содействию специалистов.
- Результативность – поддержка идеи и принятие решений её реализации в других ОУ, отклик СМИ, власти, участников и партнеров проекта.

Для эффективного внедрения в педагогическую практику идей здорового образа жизни необходимо решение трех проблем:

1. Изменение мировоззрения учителя, его отношения к себе, своему жизненному опыту в сторону осознания собственных чувств, переживаний с позиции проблем здоровьесбережения.
2. Изменение отношения учителя к учащимся. Педагог должен полностью принимать ученика таким, каков он есть, и на этой основе стараться понять, каковы его способности.
3. Изменение отношения учителя к задачам учебного процесса, которое предполагает не только достижение дидактических целей, но и развитие учащихся с максимально сохраненным здоровьем.

Что педагог должен уметь:

- владеть основами здорового образа жизни;
- устанавливать контакт с коллективом учащихся и сотрудниками школы;
- прогнозировать развитие своих учащихся;
- личным примером учить учащихся заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих людей.

Призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появятся у человека сама по себе, а формируется постоянно и маленькими действиями.

Мы считаем, что данный проект поможет педагогам нашей школы найти ответ на вопрос «Как сохранить здоровье?»

Нами был разработан план реализации программы в нашей школе.

Этап	Содержание работы	сроки	исполнитель	Ожидаемый результат	Критерии оценки результата
Диагностика здоровья учителей	1. Организация ежегодных медосмотров учителей	сентябрь	Директор школы	Оформление мед. книжки, выявление диагноза и своевременное лечение.	Регулярность прохождения мед. осмотра, своевременность лечения выявленного заболевания.
	2. Анализ состояния здоровья педагогов	июнь	Врач терапевт, соц.педагог	Предоставление санаторно-курортного лечения	Снижение уровня заболеваемости и среди учителей
	3. Анкетирование среди учителей для оценки направленности на здоровый образ жизни; для оценки психического состояния учителей на уроке и его умения управлять собой в критической	октябрь	Заместитель директора школы по УВР	Методическая помощь	

	ситуации.				
Физкультурно-оздоровительная работа	1. Организация и проведение Дней здоровья для семей педагогических работников	Раз в четверть	Директор школы, соц.педагог, педагог-организатор	Повышение положительного эмоционального климата в коллективе	
	2. Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	постоянно	Учитель	Снижение утомляемости	Выполнение учебных программ
	3. Организация и проведение соревнований по волейболу и лыжам. 4. Посещение педагогами музеев, бассейна, театров, кинотеатров, и т.д	Май, февраль Постоянно, по плану	Директор школы, учитель физкультуры Директор школы, учитель физкультуры, соц.педагог	Выработка привычки в здоровом образе жизни. Укрепление физического здоровья, приобщение к культуре и укрепление психоэмоционального здоровья	Повышение физической активности
Управление процессом оздоровления в педагогической среде	1. Организация учебно-воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни	Сентябрь	Директор школы	Повышение валеологической культуры	Системность в работе
	2. Создание школьного совета по здоровью	Октябрь		Привлечение к участию в программе "Здоровье педагога"	

	3. Создание структуры и механизма управления валеологически обоснованным образовательным процессом в школе	Ноябрь	Директор школы		
	4. Сохранение здоровья педагогов в условиях модернизации образовательного процесса				
	5. Анкетирование среди учителей по определению уровня валеологических знаний	Сентябрь, май	Заместитель директора школы по УВР		
	3. Обновление функциональных обязанностей представителей администрации и членов коллектива с учетом результатов анкетирования 4. Анализ выполнения программы “Здоровье педагога” 5. Соблюдение требований СанПИНа. 6.Создание и	Октябрь Май,	Директор школы Совет школы по здоровью	Повышение уровня профессионализма Заинтересованность в укреплении здоровья Создание благоприятных условий труда	Снижение утомляемости

	обустройство «Комнаты здоровья» для педагогов				
Консультационная, просветительская работа	1. Встречи за круглым столом с обсуждением тем по здоровьесбережению	Раз в полугодие	Соц.педагог школы	Повышение потребности в укреплении здоровья	
	2. Прохождение курсов	По плану прохождения курсов	Заместитель директора по УВР	Повышение знаний по данному вопросу	Применение знаний в практической деятельности
	3. Встреча с медицинскими работниками “Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний” “Профилактика простудных заболеваний”	Раз в полугодие	Директор школы	Повышение знаний по здоровьесбережению	Уменьшение заболеваемости. Выполнение и соблюдение рекомендаций
Контроль за выполнением программы “Здоровье педагога”	1. Контроль за соблюдением техники безопасности и созданием надлежащих гигиенических условий труда	постоянно	Директор школы	Снижение утомляемости	Отсутствие травматизма
	2. Корректировка программы “Здоровье педагога”	ежегодно	Совет школы по здоровью		Участие всех педагогов в программе

В результате реализации данной программы педагоги школы:

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоят психические средства восстановления организма

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

Нами была составлена смета расходов на реализацию данного проекта

№ п/п	Услуга	Стоимость, руб.
1.	Бумага	2000
2.	Заправка картриджей	2000
3.	Услуги автотранспорта	50000
4.	Создание «комнаты здоровья»	100000
5.	Прочие расходы	50000

Список литературы:

1. Журнал «Классный руководитель».
2. Е. С. Полат «Обучение в сотрудничестве» («ИЯШ» 2000 № 1)
3. «Физкультура и закаливание в семье» (М. 1984)
4. А. А. Леонтьев «Психология общения» (М. 1997)
5. Запорожченко В.Г. Образ жизни и вредные привычки – М.: Медицина, 2005.
6. Правильное питание: Рецепты здоровья / пер. с англ.- М.: ТЕРРА, 2006. /
7. Сайты Интернета.

Анкета для учителя
«Физическое и психическое здоровье»

1. Что по вашему мнению называется «Здоровьем»?
2. Считаете ли вы себя здоровым?
3. Сталкиваетесь ли вы со стрессовыми ситуациями на работе и дома?
4. Считаете ли вы, что физическое и психическое здоровье тесно связаны друг с другом?
5. Нуждаетесь ли вы в дополнительной информации о том, как сохранять или укреплять своё здоровье?
6. Как часто вы болеете простудными заболеваниями?
7. Как часто вы болеете хроническими заболеваниями?
8. Как часто вы посещаете бассейны, кинотеатры, театры?
9. Сколько времени в сутки у вас отводится на сон?
10. Сколько раз в день вы принимаете пищу?
11. Считаете ли вы достаточным время, которое вы уделяете своей семье ежедневно?
12. Сколько времени вы проводите на работе ежедневно?

Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже.

Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя

Вопросы	Почти никогда	Редко	Часто	Почти всегда
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня				
2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой				
3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня				
4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких				
5. Я чувствую, что мои нервы натянуты до предела				
6. Мне сложно снять эмоциональное напряжение, возникающее у меня после рабочего дня.				
7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье				
8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил				
9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей				

Интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: "0" — почти никогда. "1" — иногда. "2" — часто, "3" — почти всегда. Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий. 3-12 средний, выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

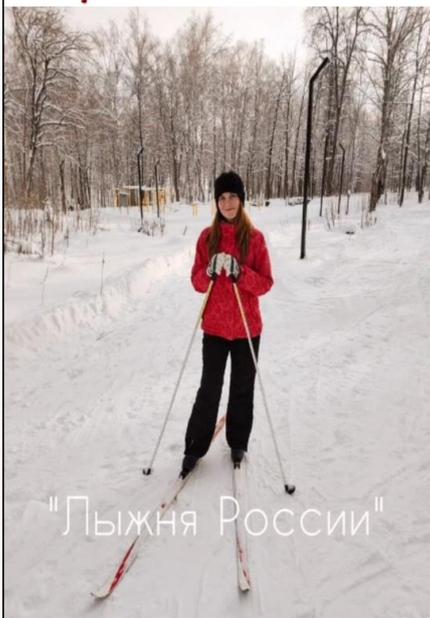




*Тянуть канат
нам не
проблема!*



**В нашей школе
все спортсмены!**





Каждый
занят
своим
любимым
делом!

