

Название программы - "Здоровая Россия начинается с меня".

Обоснование актуальности.

Каким должен быть современный учитель? С таким вопросом профсоюзный комитет МБОУ Вачская СОШ обратился к родителям и ученикам нашей школы. Почти все дали одну и ту же формулировку: профессионализм, высокая эрудиция, постоянное самосовершенствование, порядочность, честность, справедливость, ответственность за свои слова, знание психологии и так далее... А далее было еще ... не меньше двадцати пунктов. С таким портретом педагога нельзя не согласиться. Но чтобы соответствовать в отдельности каждому его штриху, или в целом, учитель, в первую очередь, должен иметь хорошее здоровье.

Только здоровый учитель может постоянно совершенствоваться и накапливать профессиональный опыт, улыбаться детям, когда входит в класс, успевать решать жизненные задачи не только свои, но и своих учеников. Круглые сутки педагог находится в умственном, физическом, эмоциональном напряжении, отдавая каждому ребенку «частичку себя». Постоянное напряжение приводит к различным заболеваниям, профессиональному и эмоциональному выгоранию, что снижает не только качество жизни, но и эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми, их родителями и коллегами.

Проведя диагностику среди членов коллектива, профком пришел к выводу, что:

92% не занимаются физической зарядкой более трех раз в неделю;

88 % не ложатся спать в одно и то же время;

89 % спят менее 7-8 часов в сутки;

94 % принимают лекарства без назначения врача;

лишь 7 % уделяют целенаправленное внимание своему здоровью;

3% опрошенных желают участвовать в акциях по здоровьесбережению окружающих.

Заботясь о своем здоровье, педагог думает не только о себе, но и об окружающих, потому что всегда на виду, потому что всегда образец и пример во всем. Необходимо формировать у педагогов желание сохранять и укреплять своё здоровье и здоровье других, продлевать активную жизнь на долгие годы.

Цели и задачи.

Цель- способствовать созданию здоровьесберегающей среды для сотрудников общеобразовательного учреждения, выработке устойчивой мотивации к сохранению своего здоровья и здоровья окружающих.

Задачи:

1. Формировать устойчивое осознание: здоровым жить здорово.
2. Повысить физические возможности организма, укрепляя здоровье и развивая основные физические качества.
3. Создать благоприятный морально-психологический климат в коллективе.
4. Улучшить эмоциональное состояние педагогов и снять психическое напряжение.
5. Познакомить с эффективными способами коррекции своего социального здоровья.
6. Укреплять когнитивный навык во время рабочего дня.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- март-апрель 2021 год.

Содержание проекта. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Здоровая Россия начинается с меня»

I. Организационный этап работы над программой.

- 1.1. Определение проблемы.
- 1.2. Обоснование актуальности.
- 1.3. Выбор темы. Цель и задачи программы.

- 1.4. Составление поэтапного плана реализации программы.
- 1.5. Планируемые результаты.
- 1.6. Сроки реализации.
- 1.7. География, категории и количество участников.
- 1.8. Организационное и ресурсное обеспечение программы.
- 1.9. Источники финансирования программы

II. Практический этап реализации программы.

2.1 Направление: «Физическое здоровье».

2.1.1 Акция «Весенний марафон красоты и здоровья».

2.1.2 «Веселые старты».

2.1.3 Лекция «Гигиена сна».

2.1.4 Вакцинация от коронавируса.

2.1.5 Сдача норм ГТО.

2.1.6 Диагностика состояния физического здоровья коллектива на момент начала и окончания проекта.

2.2 Направление «Эмоциональное здоровье».

2.2.1 Психологические тренинги:

-«Все мы разные, но мы - вместе»,

-«Предупреждение конфликтных ситуаций»,

-«Позитивное мировоззрение».

2.2.2 Занятия в комнате психологической разгрузки «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

2.2.3 Онлайн диагностика состояния эмоционального здоровья коллектива на момент начала и окончания проекта по «Шкале депрессии Бека».

2.3 Направление «Социальное здоровье».

2.3.1 Практические занятия по следующим темам:

-«Социальное здоровье педагога»,

-«Социальное здоровье педагога – основа профессиональной деятельности»,

-«Социальные установки личностных ориентиров».

2.3.2 Челлендж-эстафета «Наше здоровье в наших руках».

2.3.3 Акция «Ваше здоровье в ваших руках».

III. Информационная деятельность в ходе реализации программы.

3.1 Публикация в местной газете.

3.2 Публикации в профсоюзных СМИ

3.3 Освещенность реализации проекта в уголке Профсоюза.

3.4 Съемка видеороликов

3.5 Изготовление рекламных модулей и флаеров.

IV. Заключительный этап реализации программы.

4.1 Основные результаты.

4.2 Перспективы развития программы, долгосрочный эффект.

География, категории и количество участников.

География программы:

-Основные мероприятия проекта реализуются на территории р.п. Вача Нижегородской области: МБОУ Вачская СОШ.

-Акция «Весенний марафон красоты и здоровья» проходит в спортивном клубе «Атлет», находящимся также в р.п. Вача Нижегородской области.

-Коллективный поход на концерт эстрадной песни: районный Дом культуры им. Солдатова р.п. Вача Нижегородской области.

-Спортивный праздник на свежем воздухе: конноспортивный комплекс «Дачный манеж» с. Чулково Вачского района Нижегородской области.

Категории участников:

- администрация: 4 человека

-педагоги: 36 человек

-педагог-психолог

-социальный педагог

- делопроизводитель
- водители школьных автобусов: 2 человека
- технический персонал: 15 человек
- учителя-ветераны: 6 человек
- заведующая Центром правовой информации центральной районной библиотеки
- врач-терапевт центральной районной больницы.

В реализации программы «Здоровая Россия начинается с меня» задействованы 100% членов первичной профсоюзной организации МБОУ Вачская СОШ (68 человек).

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

1. Программно-методическое обеспечение:

- программа по оздоровлению коллектива МБОУ Вачская СОШ р.п. Вача Нижегородской области «Здоровая Россия начинается с меня»;
- Н. Васильев «Тренинг профессиональных коммуникаций»;
- Н. Васильев «Тренинги преодоления конфликтов»;
- С. Гиппиус «Гимнастика чувств»;
- А. Грецов «Лучшие упражнения для сплочения команды».

2. Кадровое обеспечение:

- профессиональный союз школы, включающий 40 педагогов, педагога-психолога, социального педагога, делопроизводителя, 2 водителей, 15 технических работников;
- сотрудники информационного отдела Центра правовой информации Центральной межпоселенческой библиотеки;
- тренеры спортивного клуба «Атлет»;
- видеомонтажер.

3. Материально-техническое обеспечение:

- компьютерная техника,
- мультимедийное оборудование,
- доступ к сети Интернет,
- многофункциональные устройства (цветной принтер, сканер и т.д.)
- спортивный зал с тренажерами, физкультурным оборудованием и со спортивным инвентарем,
- специально оборудованная для коллективных и индивидуальных тренингов комната психологической разгрузки,
- кабинет для проведения мероприятий по улучшению социального здоровья;
- канцелярские материалы: ручки, карандаши, гуашь, фотобумага, цветная и белая бумага разных форматов,
- видеокамера,
- материалы для систематического обновления стенда, на котором отражается реализация программы,
- рекламная продукция: кепки с эмблемой реализуемой программы (на всех членов профсоюза, участвующих в мероприятиях), изготовление фаеров.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.). Программа предусматривает работу по оздоровлению коллектива по трём направлениям: физическое, эмоциональное, социальное. Сначала инициативная группа учителей под руководством профкома разработала программу «Здоровая Россия начинается с меня», учитывая предложения и интересы педагогов, результаты диагностики состояния физического здоровья коллектива (вопросы диагностики согласовывались с врачом-терапевтом Вачской ЦРБ). На профсоюзном собрании программа была одобрена. Информация по ходу реализации программы систематически выкладывалась в социальных сетях, на стенде в учительской МБОУ Вачская СОШ, в местной районной газете.

1. Направление: физическое здоровье

Акция «Весенний марафон красоты и здоровья» (22.03.2021 – 31.03.2021): ежедневные полтора часовые фитнес-тренировки: 30 мин. разминка – спортивный зал школы (занятия проводила педагог начальной школы Шипова Ю.С.), 60 мин. фитнес-занятия в спортивном

клубе «Атлет» (занятия проводили профессиональные тренеры спортклуба). После тренировок коллектив школы собирался на фиточай. В целом за время проведения акции коллектив похудел на 72 кг. На правильное питание перешли 42%. Все участники акции задумались о правильной организации режима дня.

«Весёлые старты» (04.04.2021): участвовали две команды по 7 человек, остальные активно болели на скамейках запасных. Учитель физической культуры Рябова М.В. подобрала интересные спортивные состязания: бег с ведением мяча, перетягивание каната, прыжки на мячах и т.д. Соревнования стали настоящим праздником здоровья, молодости, воспоминанием детства! Участники и болельщики почувствовали себя большой, единой семьей. Победила дружба.

Лекция «Гигиена сна» (19.04.2021): врач-терапевт местной больницы рассказала о 10-ти заповедях здорового сна, учитывающие разновозрастные особенности. Разработан комплекс правил, снижающих неблагоприятное воздействие на ночной сон.

Вакцинация от коронавируса: Специалист по охране труда Квасова Н.М. систематически информировала коллектив о вакцинации и собирала данные об участии в ней. 17% коллектива сделали прививку, многие задумались о том, чтобы ее сделать, кто-то категорически против вакцинации.

Сдача норм ГТО (21.04.2021): сначала все участники мероприятия зарегистрировались на сайте «ГТО», потом начались усиленные тренировки, которые проходили индивидуально и в группе. Участвовали 19 человек. Снят видеоролик.

2. Направление: эмоциональное здоровье

Тренинги по сплочению педагогического коллектива

(Занятия проводила педагог-психолог нашей школы Соснихина Л.Н.):

-«Все мы разные, но мы – вместе». Проведена экспресс-диагностика эмоционального состояния коллектива, разработаны рекомендации по его улучшению. Выполнены упражнения-активаторы, прослушаны притчи для создания непринужденной и доверительной атмосферы в коллективе. Игры на сплочение помогли осознать, что у каждого есть свои особенности, свой характер, но все мы вместе!

-«Предупреждение конфликтных ситуаций». Коллектив учился оценивать различные конфликтные ситуации и подбирать способы их решения. Были подобраны игры и упражнения на снятие конфликтности в личностно-эмоциональной сфере. Коллектив вырабатывал умение и навыки командного взаимодействия.

-«Позитивное мировоззрение». Девиз этого занятия: «Давайте помнить о том, что мы пришли в этот мир, чтобы наслаждаться жизнью!» В ходе тренинга проанализировано собственное мировосприятие и отношение к самому себе. Участники тренинга задумались о позитивном проявлении принципа бумеранга в своей жизни, составил свой Рецепт Счастья.

-«Профилактика эмоционального выгорания педагогов» (каждый вторник). Занятия проходят в комнате психологической разгрузки. Коллектив вспоминал о синдроме эмоционального выгорания и подумал, как снизить психоэмоциональное напряжение и мышечные зажимы. Мы познакомились с упражнениями телесно-ориентированной терапии, с дыхательной гимнастикой, приемами релаксации, которые помогают не только снять усталость и расслабиться, но и весело провести время. Позитивный настрой для дальнейшей успешной работы.

3. Направление: социальное здоровье

Часы «социально-здоровой» информации в «Уют-компании»

Занятия и мероприятия проводит заведующая

Центром правовой информации центральной межпоселенческой библиотечной системы Черстова М.В.

-«Социальное здоровье педагога». Составление модели социально нездорового и социально здорового человека. Формирование мотивации к укреплению социального здоровья.

-«Социальное здоровье педагога – основа профессиональной деятельности». Изучение способов коррективки своего социального здоровья на основе проведения тренингов: «Линия», «Критикуют? Вот спасибо!», «Перевертыши». Снято видео. Развитие умения альтернативного видения ситуации. Выработка навыков правильной реакции на критику.

-«Социальные установки личностных ориентиров». Тренинг «Достань свою звезду», «Найди положительные моменты в ситуациях». Приобретение навыков эффективной коммуникации.

- Челлендж-эстафета «Наше здоровье в наших руках». Участники выразили предметами то, что повышает их жизненный тонус, укрепляет здоровье. Призыв к ЗОЖ.

Источники финансирования проекта- средства первичной профсоюзной организации МБОУ Вачская СОШ, депутатский фонд депутата Земского собрания Вачского района.

Основные результаты:

100% коллектива приняли участие в работе над созданием и реализацией программы.

1. Физическое здоровье.

На момент начала и окончания проекта проведена диагностика коллектива. **ВЫВОД:** по всем пунктам диагностики прослеживается положительная динамика. Значительно увеличилось число членов коллектива, занимающихся физической зарядкой, целенаправленно уделяющих внимание своему здоровью, желающих участвовать в мероприятиях, укрепляющих своё здоровье и здоровье окружающих. Сохраняется малый процент педагогов, которые ложатся спать вовремя. Их продолжительность сна так же мала. Многие лекарства назначают себе сами.

Почти все члены коллектива повысили свои физические возможности: при участии в акции «Весенний марафон красоты и здоровья» занятия в спорт клубе «Атлет» начинались с малой физической нагрузки, ежедневно увеличивающейся. Хорошую физическую подготовку коллектив мог продемонстрировать при сдаче норм ГТО, которая была организована в конце проекта.

2. Эмоциональное здоровье.

Игры, тренинги, профилактика профессионального выгорания создали благоприятный морально-психологический климат в коллективе, улучшили эмоциональное состояние педагогов и сняли психическое напряжение.

Каждый педагог протестировал себя в режиме онлайн по «Шкале депрессии Бека», что показало отсутствие депрессивных симптомов у большинства педагогов, присутствие небольших когнитивно-аффективных и соматических проявлений.

3. Социальное здоровье.

Педагоги познакомились со способами корректировки своего социального здоровья и здоровья окружающих. Участвуя в челлендже «Наше здоровье в наших руках» и в акции такой же тематики с созданием и раздачей флаеров, коллектив проявил приобретенные навыки.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Программа «Здоровая Россия начинается с меня» предусматривает долгосрочный эффект полученных результатов и перспективы развития по всем обозначенным направлениям.

1. Физическое здоровье.

Акции по укреплению физического здоровья могут проходить круглый год, постоянно повышая нагрузку занимающихся. Систематические занятия физкультурными упражнениями приводят в порядок не только тело, но и мысли.

Конкретные мероприятия («Веселые старты», соревнования по баскетболу и т.д.) надо разнообразить, чтобы сохранить спортивный дух и задор.

Данная программа предусматривала лекции по укреплению сна. Считаем, что эта информация дана в достаточном объеме, в дальнейшем нами будут подобраны другие теоретические материалы по укреплению физического здоровья согласно результатам диагностики «Состояния здоровья коллектива». Вопросы диагностики согласуются с врачами-терапевтами Вачской ЦРБ.

2. Эмоциональное здоровье.

Улучшение эмоционального состояния здоровья педагогов и профилактика профессионального выгорания имеют долгосрочный эффект. Однако, чтобы он сохранился надолго, тренинги, игры и др. виды занятий, улучшающих эмоциональное здоровье, надо

проводить в системе. Программа «Здоровая Россия начинается с меня» предусматривает эту систему, но по окончании ее реализации работа должна быть продолжена.

Присутствие небольших когнитивно-аффективных и соматических проявлений, выявленных при диагностике по «Шкале депрессии Бека», требует занятий по их устранению.

3. Социальное здоровье.

Улучшение социального здоровья не менее значимо, чем улучшение физического и эмоционального здоровья. Систематические практические тренинговые часы должны иметь выход на социальные мероприятия, предусматривающие вовлечение в этот вид деятельности наше население. Формат может быть любой: от очного до дистанционного.

Вывод: педагог является примером в здоровом образе жизни для всего населения нашей страны. Многие видят в нас образец для подражания. Такой программой, как «Здоровая Россия начинается с меня», мы не только улучшаем и укрепляем своё здоровье, но и повышаем статус педагога в обществе. По окончании её реализации занятия по всем направлениям будут продолжены. В перспективе выделить еще одно направление – «Духовное здоровье» с библиотерапией, арттерапией, музыкотерапией.

Приложение №1: Материалы

ЛБООУ Вачская СОШ профсоюзная
организация



Здоровая
планета начинается
с меня

12

ПРОФСОЮЗНАЯ ЖИЗНЬ

ВГ

22 апреля 2021 года, №16 (11168)

ПРОЕКТ ВАЧСКОЙ СОШ

ЗДОРОВАЯ РОССИЯ НАЧИНАЕТСЯ С КАЖДОГО ИЗ НАС

Будьте добрыми,
если захотите;
Будьте мудрыми,
если сможете;
Но здоровыми вы должны
быть всегда.
Конфуций

Каким должен быть современный учитель? С таким вопросом профсоюзный комитет Вачской средней общеобразовательной школы обратился к родителям учеников нашей школы. Почти все перечисляли такие качества, как профессионализм, высокая эрудиция, постоянное самосовершенствование, порядочность, честность, справедливость, ответственность за свои слова, знание психологии и так далее... А далее было еще... не меньше, чем на странице! С таким портретом педагога нельзя не согласиться. Но чтобы соответствовать в отдельности каждому его штриху или в целом, учителю, в первую очередь, должен иметь хорошее здоровье.

Только здоровый учитель может полностью совершенствоваться и накапливать профессиональный опыт, улыбаться детям, когда входит в класс, успевать решать жизненные задачи не только свои, но и своих учеников. Круглые сутки педагог находится в эмоциональном напряжении, отдавая каждому ребенку частичку себя. Иасто бывает так, что после аккой «раздачи» учителя просто не хватает сил на всю семью и близких.

Анализируя все вышеказанное, профком Вачской СОШ поставил перед собой цель: создание здоровьесберегающей среды

для сотрудников общеобразовательного учреждения, устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья и здоровья окружающих людей.

Чтобы работа имела системный характер, коллектив нашей школы под руководством профкома разработал и написал программу по оздоровлению «Здоровая Россия начинается с меня», с которой примет участие во всероссийском конкурсе «Здоровые решения» – 2021.

Наша программа по оздоровлению коллектива предусматривает четыре направления: физическое, эмоциональное, социальное, духовное. По каждому из разделов составлены и разработаны мероприятия, назначены ответственные. Информация по реализации программы систематически выкладывается в социальных сетях и на стенде в учительской Вачской СОШ.

С 18 марта и по сей день инициативная группа учителей под руководством профкома разрабатывает и организует ближайшие мероприятия, обсуждает предполагаемый результат.

С 22 по 30 марта прошла акция «Весенний марафон красоты и здоровья». В обозначенный период коллектив нашей школы каждый день в течение полутора часов занимался фитнес-тренировками. Сначала в спортзале школы педагогов Ю.С. Шиповой проводились разминки, а затем занятия продолжались в спортклубе «Атлет». Пользуясь случаем, выражаем благодарность А.В. Миранову и Ирине Ермаковой за личное время, уделенное

нам, и профессиональную помощь в занятиях фитнесом. После тренировок коллектив школы собирался за фитонсом, мы всеобщими усилиями обсуждали свои успехи ежедневных «преображений». Это служило зарядом положительной энергии и хорошего настроения. А это тоже красота и здоровье! В акции приняло участие 74 проц. численности коллектива. 29 проц. продолжают занятия и сейчас.

Создание благоприятного морально-психологического климата, сплочение коллектива – цели, которые определили задачи и содержание психологического тренинга, проведенного первого апреля педагогом-психологом нашей школы Л.Н. Соснихиной. Упражнения-активаторы, притчи помогли нам создать непринужденную и доверительную атмосферу. Мы не только изучили свое эмоциональное состояние, но и предложили рекомендации по его улучшению. Завершила наш тренинг игра-сплочение «Маймала», результатом которой стала общая фигура – выражение души всего коллектива. Все смогли наглядно увидеть, что мы разные, у каждого из нас свои особенности, свой характер, но мы ВМЕСТЕ!

А четвертого апреля коллектив нашей школы собрался на «Веселых стартах». Мероприятие провела учитель физической культуры М.В. Рыбова. В назначенное время в спортзале уже всю шла разминка: коллектив охотно и легко играл в баскетбол. Потом десять участников разделились на две команды, а остальные заняли места на скамейке болельщиков. Программа «Веселых стартов» была очень насыщенной: бег с ведением мяча, перетягива-



Заседание профкома школы по разработке мероприятий программы

ние каната, прыжки на матах и т.д. Спортивный задор и желание добиться победы для своей команды так захватили взрослых участников, что они не замечали прошедшего времени. Старались изо всех сил! В зале царил шум, веселье, смех и сильная поддержка коллег-болельщиков. Соревнования стали настоящим праздником здоровья, молодости, а точнее – воспоминаний детства! Участники и болельщики почувствовали себя большой, единой семьей. А победа, конечно же, дружба. Фиточай с полезной ароматной заправкой завершила наш праздник детства, но хорошее настроение и заряд бодрости остались с нами надолго.

Поговорить о том, что такое социальное здоровье, коллективу нашей школы предложила ведущая Центра правовой информации Центральной библиотеки М.В. Черстова. Восьмого апреля, после рабочего дня, она пригласила всех участников оздоровительного мероприятия в виртуальную «Уют-компанию» на виртуальном корабле. Тренинги и занятия укрепили в сознании большого коллектива мысль о том,

что здоровье, его физическую, психологическую и социальную составляющие можно и нужно укрепить. Тренинг «Линия» на умение концентрироваться непрост в исполнении, но педагоги показали отличные результаты. Следующим был тренинг «Критикуют. Вот спасибо!» Он помог научиться вырабатывать положительную реакцию на критику. А объектом критики стал Карлсон. Обращаясь к нему, педагоги упражнялись в умении формулировать критические замечания и правильно реагировать на них.

С 10 апреля началась регистрация нашего коллектива на сайте «ГТО». Уже зарегистрировались 17 человек. Сейчас идут усиленные тренировки всех участников сдвину норм ГТО. Занятия проходят как индивидуальные, так и групповые. В конце апреля мы будем бороться за бронзовые, серебряные и золотые значки «ГТО».

Каждый член коллектива задействован в каком-либо мероприятии, поэтому мы можем говорить о 100-процентном участии сотрудников Вачской СОШ в реализации программы по оздоровлению «Здоровая

Россия начинается с меня». За это всем сотрудникам школы большое спасибо. Особые слова благодарности хочу сказать Я.А. Коротенко, А.А. Кузнецовой, Л.Н. Соснихиной, М.В. Хлебниковой, П.Р. Денисовой, А.В. Аверьяновой, М.В. Раевой и Ю.С. Шиповой.

Впереди у нас оздоровительное мероприятие – челлендж «Траектория здоровья», коллективный поход на концерт эстрадной песни, спортивный праздник на свежем воздухе, вакцинация от коронавируса и другие мероприятия. Все они способствуют укреплению нашего здоровья, а это значит – повышают работоспособность и улучшают настроение. Не верите? Посмотрите на коллектив нашей школы. Таких обязательных и работоспособных педагогов мы мало где найдете. Возьмите себе на заметку наш опыт оздоровления, и вы почувствуете, что жить – здорово, а здорово жить – еще лучше.

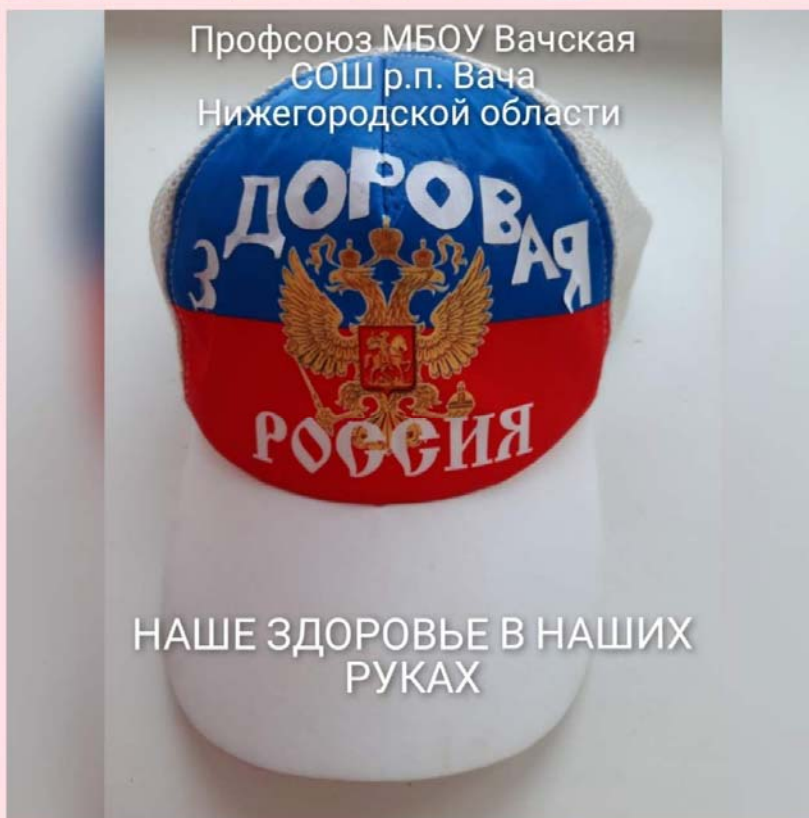
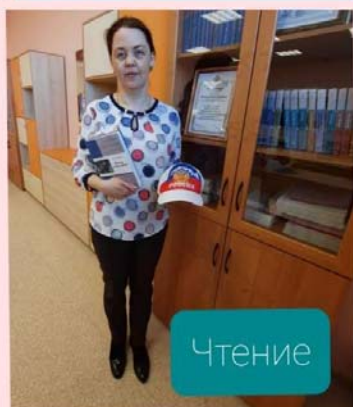
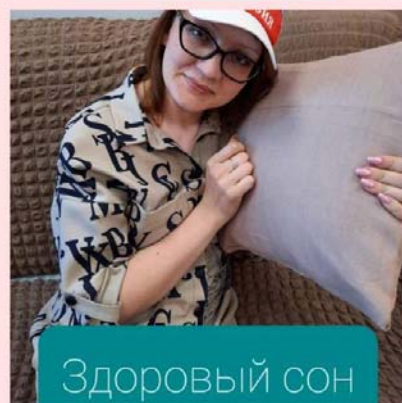
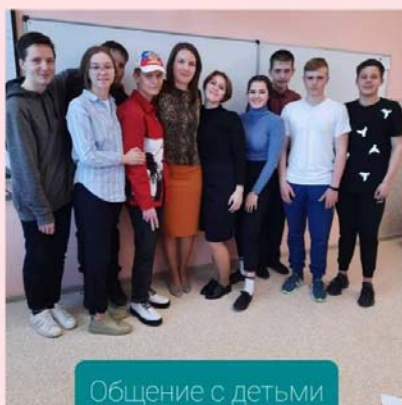
Наталья ГАРЕВА,
председатель
профсоюзной
организации МБОУ
Вачской СОШ
Фото автора

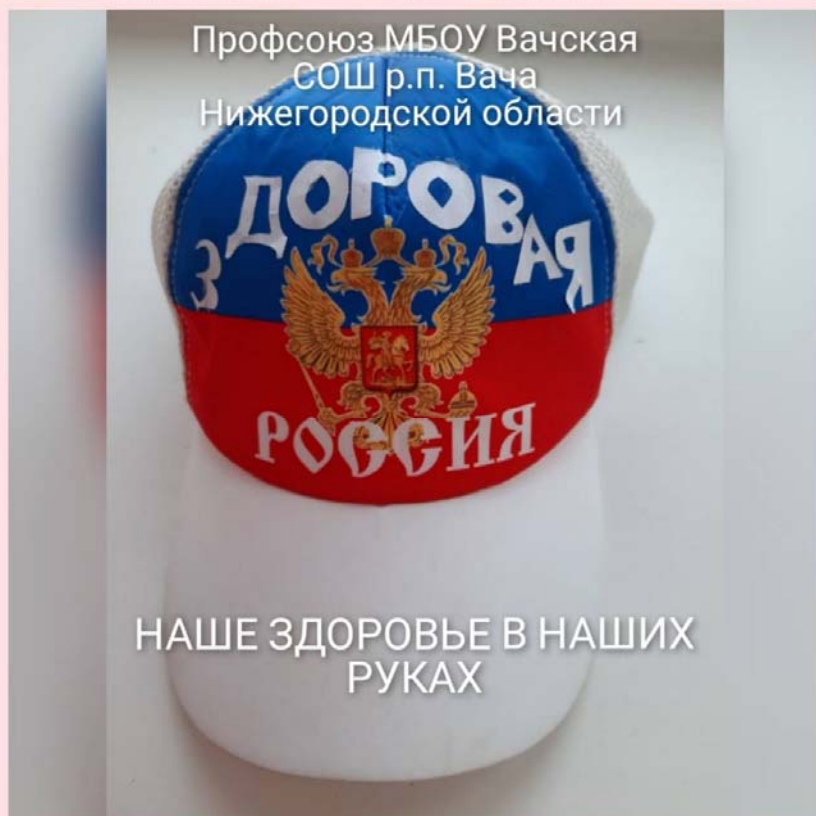
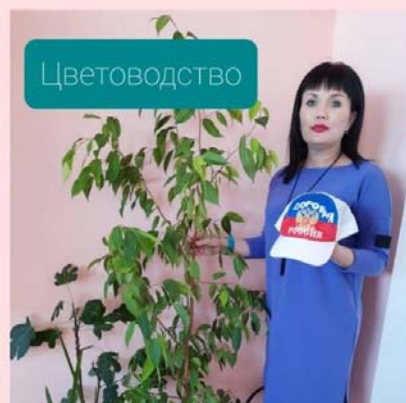


Занятие по укреплению здоровья коллектива ведет В. Черстова



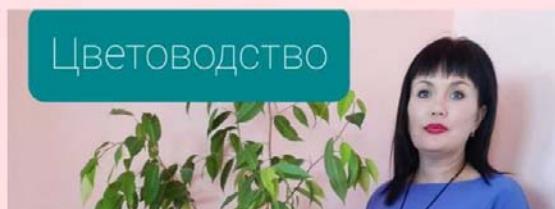
«Веселые старты» стали настоящим праздником для участников







Велоспорт



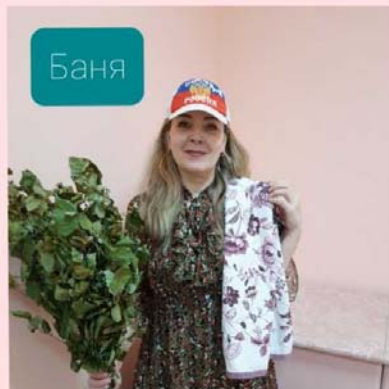
Цветоводство



Песни



Чтение



Баня

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ
В НАШИХ РУКАХ

Правильное питание



Общение с детьми



Садоводство



Здоровый сон



Физический труд

Приложение №2: Фото





