



**Название программы** - Ступенька к здоровью - сохранение и укрепление физического и психологического здоровья педагога.

**Обоснование актуальности.** Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности образовательного учреждения в целом. Профессия педагога — это "работа сердца и нервов", писал Сухомлинский. Тем не менее, современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья. Как установлено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных ученых, работа педагогов, специалистов различных социальных служб с людьми связана с большими нервно-психическими нагрузками. Следы нервных стрессовых переживаний педагога проявляются в негативном отношении к работе, постоянной усталости, рассеянности, снижении результатов труда, неудовлетворенности профессиональной деятельностью. День за днем уровень напряженности может накапливаться. Возможными проявлениями напряженности являются: возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость. Работа с людьми, а с детьми в особенности, требует больших эмоциональных затрат. А ведь все знают, что от физического и эмоционального состояния преподавателя зависит качество его профессиональной деятельности. "У 75% опрошенных присутствуют ярко выраженные симптомы выгорания, а 38% находятся в его острой фазе — то есть выгорание ощутимо влияет на качество жизни и способность работать. Выгоранию одинаково подвержены все школьные педагоги вне зависимости от стажа: 74% учителей, которые проработали в школе менее трёх лет, уже испытывают это состояние", — говорится в документе, основанном на данных опроса 38 тысяч учителей России (исследование направления "Яндекса" "я.Учитель"). Так что такое здоровье? Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Признаками здоровья являются показатели роста и развития, функциональное состояние и резервные возможности человеческого организма. Исследования показывают, что с увеличением стажа работы в образовательной организации у представителей педагогического сообщества заметно снижаются показатели здоровья. Значит, проблема сохранения и укрепления здоровья преподавателей актуальна.

#### **Цели и задачи.**

Цель: создание условий для физического, психологического и социального благополучия педагогов.

Задачи:

- \* формирование санитарно-профилактическое просвещение педагогов;
- \* создание условия для труда и отдыха, способствующих сохранению и укреплению здоровья педагогов;
- \* внедрение здоровьесберегающих технологий и комплекса мероприятий, направленных на поддержку здорового образа жизни.
- \* стимулирование педагогов к занятиям спортом, формирование ответственного отношения к своему здоровью.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2020- 2025 гг**

#### **Содержание проекта.**

Программа реализуется на территории Октябрьского района. Участники программы - члены профсоюза Октябрьской районной организации Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации. Количество участников программы 22 образовательные организации (15 находятся в труднодоступных населенных пунктах), 674 человека. Направления программы: информационно-профилактическое, психологическое

консультирование психолога, здоровьесберегающая деятельность. В ходе реализации программы используются формы работы: семинары-практикумы по вопросам сохранения здоровья, лекционные встречи о формировании представления о здоровье как о ценности, деловые игры по способам разрешения конфликтных ситуаций, мозговые штурмы по формированию стрессоустойчивости, тренинги по профилактике синдрома эмоционального выгорания, лектории о ЗОЖ, представление опыта достижений в сфере ЗОЖ, участие в проектной деятельности по ЗОЖ, массовые спортивные праздники, акции по ЗОЖ. В реализации участвуют волонтеры-медики 20 человек. Большая роль отдается партнерам, члены организации совместно разрабатывают проекты, поддержанные фондом президентским грантом и грантом губернатора ХМАО-Югры: "Педагогическое сообщество Пеликан", "Возраст спорту не помеха", "Здоровым быть-активно жить", "Маршрут активного долголетия".

### **География, категории и количество участников.**

Октябрьский район, педагогические работники, , 674 членов профсоюза, 300 человек партнеры проекта.

Общеобразовательные учреждения:

- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Октябрьская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»;
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комсомольская основная общеобразовательная школа»
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Малоатлымская средняя общеобразовательная школа»
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Нижнеларькарская средняя общеобразовательная школа»
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская начальная общеобразовательная школа»
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Приобская средняя общеобразовательная школа»
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Талинская средняя общеобразовательная школа»
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Сергинская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Николая Ивановича Сирина»
- Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Шеркальская средняя общеобразовательная школа»

Дошкольные организации:

- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Аленький цветочек»
- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Дюймовочка»
- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Лесная сказка»
- Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Радуга»
- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Северяночка»
- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Сказка»
- Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида «Солнышко»

Организации дополнительного образования:

- Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества «Новое поколение»
- Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Районная спортивная школа Олимпийского резерва»

- Центр развития образования Октябрьского района

Партнеры проекта:

- Всероссийское общественное движение добровольцев в сфере здравоохранения «Волонтеры-медики» (проведение встреч, обучающие семинары, презентации)
- Общероссийское движение инвалидов (участие в совместных проектах)
- Ассоциация приемных семей Октябрьского района (участие в совместных проектах)
- Местная молодежная организация добровольцев (волонтеров) Октябрьского района «Лидерский формат» (участие в совместных проектах)
- Автономное учреждение ХМАО-Югра «Мега Спорт» (педагоги-волонтеры)
- Автономное учреждение ХМАО-Югра Шахматная академия (договор о сотрудничестве проведения соревнований)
- АННО дополнительного образования Центр гигиены и здоровья (план лекций)
- \* Федерация по рукопашному бою ХМАО-Югры (занятия педагогов в федерации)

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

В организационное обеспечение реализации программы входят:

1. проведение и учет мероприятий, заказ спортивной формы для команд, наградной продукции для мероприятий
2. открытость на официальном сайте профсоюзной организации, информирование ППО и партнеров программы через СМИ
2. корректировка плана мероприятий, распределение обязанностей с партнерами
3. организация печатной продукции
4. информирование членов Профсоюза о ходе реализации программы посредством различных СМИ

Ресурсное обеспечение:

<https://profkoda.ru/meropriyatiya/62-plakaty-listovki-zozh> ссылка на плакаты, листовки, поощрения участников

-спортивное оборудование, форма приобретается за счет грантовой поддержке  
-спортивные, тренажерные залы, оборудование, бассейн предоставляют партнеры на безвозмездной основе

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** 2020 г. Определение проблем, формулирование целей и задач программы. Определение механизмов, через которые будет происходить реализация программы. Создание программы.

2020-2021 гг. Практическое внедрение программы. Привлечение учреждений профобразования и социальных партнеров к участию в реализации программы.

2023 г. Мониторинг промежуточных результатов. Корректировка программы.

2025 г. Анализ работы проекта.

Соисполнители:

- Совет молодых педагогов (информационная, медиа поддержка);
- Отдел спорта администрации Октябрьского района.

**Источники финансирования проекта:**

- Октябрьская районная организация Общероссийского Профсоюзного союза работников образования и науки Российской Федерации;
- Первичные профсоюзные организации;
- Грантовая поддержка (фонд президентских грантов, грант губернатора ХМАО-Югры, грант губернатора ХМАО-Югры для физических лиц)

**Основные результаты:**

По итогам реализации программы участвует в мероприятиях по сохранению и укреплению здоровья от 400 человек до 1000 человек. Наблюдается увеличение сдачи норм ГТО среди работников образования-70 золотых, 120 серебряных значков. В ППО

приобретается форма для занятий спортом, спортивный инвентарь за счет грантовой поддержки. Педагоги прошли на катамаранах туристский маршрут по реке Обь и протоке Алешкинская. Ожидается прохождение по реке Хатасьюган, протоке Весторская, Каремпосл, Моготтывампол. Присутствует участие 40 человек. Ежемесячно компенсируются расходы на занятия плаванием, фитнесом, рукопашным боем членам ППО. Пройдет 5 массовых спортивных праздников ко Дню Здоровья. К 2025 году 100% педагогов сдача норм ГТО.

#### **Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект.**

Проект имеет долгосрочный эффект. В организационное и ресурсное обеспечение реализации программы входят:

- \* закупка спортивного инвентаря, наградной продукции, спортивной формы
- \* заключение договоров о взаимодействии с партнерами Профсоюзными организациями г. Нягани, Советского района;
- \* увеличение и учет количество участников спортивных и оздоровительных мероприятиях;
- \* открытость на официальном сайте профсоюзной районной организации информационность посредством СМИ всех членов профсоюза первичных профсоюзных организаций;
- \* корректировка плана мероприятий.

**Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.**

<https://profkoda.ru/>  
<https://profkoda.ru/meropriyatiya/61-podzaryadka-dlya-vsekh>  
[https://vk.com/wall-211648772\\_14](https://vk.com/wall-211648772_14)  
[https://vk.com/wall-211648772\\_13](https://vk.com/wall-211648772_13)  
[https://vk.com/wall-211648772\\_12](https://vk.com/wall-211648772_12)  
[https://vk.com/wall-211648772\\_32](https://vk.com/wall-211648772_32)  
[https://vk.com/wall-211648772\\_30](https://vk.com/wall-211648772_30)  
[https://vk.com/wall-211648772\\_29](https://vk.com/wall-211648772_29)  
[https://vk.com/wall-211648772\\_28](https://vk.com/wall-211648772_28)  
[https://vk.com/wall-211648772\\_27](https://vk.com/wall-211648772_27)  
<https://profkoda.ru/meropriyatiya/58-10-000-shagov-k-zhizni>  
<https://profkoda.ru/meropriyatiya/57-profsoyuz-podderzhal-paralimpijtssev-na-zimnikh-igrakh-2022>  
<https://profkoda.ru/meropriyatiya/56-profsoyuz-na-lyzhne-rossii-2022>  
<https://profkoda.ru/meropriyatiya/54-god-sporta-zdorovya-dolgoletiya>  
<https://profkoda.ru/meropriyatiya/42-zasedanie-prezidiuma-khmao-yugra>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Q7gBgFDWjH8>



*Приложение №1: Фото*











