



**Название программы-** Клуб единомышленников «Время быть здоровым»

**Обоснование актуальности.** Многочисленные международные исследования подтверждают необходимость комплексного подхода к поддержанию здоровья, рассматривая его как состояние полного физического, психического и социального благополучия. Из-за высокой физической нагрузки, эмоционального напряжения многие педагоги испытывают проблемы со здоровьем.

Это подтверждают различные учёные. Например, Л.Е. Надеина в статье «Анализ профессиональной заболеваемости педагогов» констатирует: «Через пятнадцать лет стажа у большинства преподавателей появляются все негативные факторы заболеваний, влияющие на здоровье. Профессиональная деятельность педагога в современных условиях не способствует сохранению и укреплению его здоровья, о чём свидетельствуют такие данные: 60% учителей постоянно испытывают психологический дискомфорт во время работы; 85% – находятся в постоянном стрессовом состоянии».

Н.А. Белоусова, В.П. Мальцев в статье «Здоровье учителей общеобразовательных организаций как социальная проблема качества современного школьного образования» отмечают: «Многочисленные исследования последних лет указывают на крайне низкие показатели физического и психического здоровья учителей общеобразовательного звена обучения как профессиональной группы, которые снижаются по мере увеличения педагогического стажа работы».

Опираясь на приведенные научные данные, мы ясно видим, что здоровье педагога нуждается в пристальном внимании. Поддерживать его с самого начала профессиональной деятельности необходимо каждому педагогу.

В нашем проекте здоровье рассматривается как состояние полного физического, психического и социального благополучия. В вышеупомянутой статье Белоусовой и Мальцева говорится о триединстве составляющих здоровья человека: «Физическое здоровье отражает текущее состояние, а также уровень развития и функциональных возможностей органов и систем органов человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающего адекватную регуляцию поведения. Это состояние обуславливается потребностями биологического и социального характера, а также возможностями их удовлетворения. Правильное формирование и удовлетворение базовых потребностей составляет основу психического здоровья. Социальное здоровье трактуется как система ценностей, установок и мотивов поведения личности в социальной сфере и профессиональной деятельности».

Также вышеназванные учёные отмечают, что немаловажным аспектом в вопросе проблемы здоровья педагогов является низкое мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью, низкий уровень культуры здоровья и здорового образа жизни, низкая осведомленность о факторах риска и способах профилактики профессиональных заболеваний.

Первый этап деятельности Клуба единомышленников «Время быть здоровым» был направлен на демонстрацию комплексного подхода к сохранению и укреплению здоровья молодых педагогов, на формирование положительной мотивации к ценностному отношению к собственному здоровью.

Согласно проведённому нами в апреле 2021 года опросу у педагогов региона нет чёткого понимания комплексности здоровья, и они зачастую ассоциируют его исключительно с физической составляющей. При этом нет и комплексности отношения к физическому здоровью.

Из 192 опрошенных педагогов только 3% считают, что физическая активность — это совокупность действий: выполнение гимнастики, занятия фитнесом/спортом, участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, выполнение физической работы по дому, физические нагрузки на работе. Это в корне неверное суждение. 60% респондентов отмечают, что не занимаются физическими упражнениями регулярно. Основными причинами являются: отсутствие времени, усталость после работы, собственная лень и неорганизованность, отсутствие условий для занятий, поддержки близких и собственного желания. Этот результат демонстрирует не только проблематику в рамках физического здоровья, но и психического и

социального, когда речь идёт об отсутствии регулярности и комплексности в понимании здоровья. Также респонденты отмечают, что выходные проводят за уборкой и походами в магазин (69%), работой в саду (55%), в активном отдыхе (езде на велосипеде, плавании и пр.) – 31%. Лишь 17% посещают культурно-развлекательные мероприятия (кино, театры и пр.), а они являются частью сбережения психического и социального здоровья.

Таким образом, данные опроса свидетельствуют, что у большинства педагогов нет понимания о комплексном подходе к сбережению собственного здоровья.

Второй этап деятельности Клуба единомышленников «Время быть здоровым» был направлен на демонстрацию комплексного подхода к сохранению и укреплению здоровья педагогов уже всех возрастов, на формирование положительной мотивации к ценностному отношению к собственному здоровью, которое можно сберечь во время профессиональной деятельности и вне её.

#### **Цели и задачи.**

Цель – формирование положительной мотивации у педагогов Кировской области к комплексному подходу по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Задачи:

1. Провести оценку физического, психического и социального здоровья педагогов посредством входного и итогового анкетирования. Выработать рекомендации.
2. Организовать мероприятия, направленные на формирование положительной мотивации к комплексному подходу по сохранению и укреплению педагогами собственного здоровья (физического, психического, социального).
3. Привлечь внимание педагогов посредством информационной кампании в сети Интернет к необходимости применения комплексного подхода по сохранению и укреплению собственного здоровья.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** 6 сентября 2021 года – 1 июля 2022 года

#### **Содержание проекта.**

Проект «Клуб единомышленников «Время быть здоровым» был разделён 2 этапа.

Первый этап проекта был реализован силами Совета молодых педагогов Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования в период с 6 сентября 2021 года по 18 февраля 2022 года. Проект был направлен на формирование мотивации к комплексному подходу по сохранению и укреплению здоровья молодых педагогов Кировской области. Охрана труда и здоровья педагогов – одна из важных задач Профсоюза. К тому же, как показала практика и подтверждают исследования, педагоги имеют множество проблем со здоровьем и не всегда имеют представление о том, насколько важно обращать внимание на своё физическое, психическое, а также социальное благополучие.

Цель проекта на первом этапе достигалась посредством проведения следующих мероприятий:

- 1) физическое здоровье — организация занятий Школы питания (проведено 3 онлайн-занятия), дистанционных фитнес-тренировок (3 тренировки), танцевального марафона (1 мероприятие);
- 2) психическое здоровье — организация психологического семинара (в онлайн-формате), посещение сенсорной комнаты, ведение в социальной сети «ВКонтакте» рубрики «Психолог отвечает» – опубликовано 10 постов с ответами психолога на личные анонимные обращения педагогов;
- 3) социальное здоровье — составление участниками личного «Я-проекта» и обсуждение результатов в формате World Cafe (подготовлено 10 «Я-проектов», мероприятие прошло в рамках итоговой очной встречи Клуба), посещение культурных мероприятий – спектакль в Драматическом театре (15.01.22 г.), а также самостоятельное посещение участниками Клуба культурных мероприятий, о которых они рассказывали на своих страницах в социальной сети «ВКонтакте», организация круглого стола в формате чайной церемонии (15.01.22 г.).

Второй этап проекта расширил работу по формированию мотивации к комплексному подходу по сохранению и укреплению здоровья педагогов региона за счёт увеличения

аудитории по возрасту и нацеленности на здоровьесбережение преимущественно в рамках профессиональной деятельности.

Мероприятия второго этапа проекта также были обращены на все типы здоровья:

1) физическое — организация образовательных мероприятий по охране труда, здоровому питанию; проведение заочных соревнований по общей физической подготовке «Мы на спорте»; создание видеоинструкций по физической активности на рабочем месте; организация интеллектуальной игры по теме ЗОЖ;

2) психическое — организация образовательных мероприятий по сбережению психического здоровья на рабочем месте, мастер-класса по профилактике эмоционального выгорания, выездных тренингов «Антистресс»; проведение марафона по развитию эмоционального интеллекта;

3) социальное — проведение конкурса по оценке пространства для отдыха педагога «Учительская»; организация флэшмоба «Педагог вне стен»; оценка достижений педагогов по результатам участия в мероприятиях проекта; обмен опытом в формате «Научу за 5 минут»; постановка спектакля по технологии социального театра на тему социального и эмоционального благополучия педагога.

По итогам участия 70 самых активных педагогов были приглашены на завершающее событие проекта — двухдневную встречу членов Клуба единомышленников в загородном лагере. По итогам реализации второго этапа было выпущено пособие «Карта здоровья педагога». Итоги опросов, проведённых в ходе реализации всех этапов проекта, были обсуждены в формате World Cafe.

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

1 этап: молодые педагоги до 35 лет Кировской области — 231.

2 этап: педагоги Кировской области, заинтересованные в сохранении и укреплении собственного здоровья — 860.

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

1. Балог Анжела Ивановна — руководитель проекта.

Специалист по вопросам молодёжной политики и информационной работе Кировской областной организации Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации.

Кандидат социологических наук. Является заместителем председателя Совета молодых педагогов при Центральном Совете Общероссийского Профсоюза образования. Имеет обширный опыт организации мероприятий и проектов областного, межрегионального и российского масштаба. Имеет удостоверение тренера-лектора Общероссийского Профсоюза образования. Волонтёр XXVII Всемирной летней универсиады 2013 в Казани. Победитель областного конкурса лидеров и руководителей детских и молодёжных общественных организаций и объединений «Лидер XXI века». Обладатель благодарственного письма Управления по делам молодёжи Кировской области за активное участие в реализации государственной молодёжной политики на территории Кировской области. Лауреат Всероссийского молодёжного профсоюзного конкурса «Профсоюзный мастер-2015». Победитель областного смотра-конкурса на лучшего работника по профессии-2015. Лауреат премии Президента РФ по поддержке талантливой молодёжи. Участник XIX Всемирного фестиваля молодёжи и студентов.

2. Владыкин Данил Алексеевич — руководитель конкурсных мероприятий, соавтор проекта.

Учитель русского языка и литературы КОГОБУ ЦДОД.

Руководитель школьного методического объединения учителей русского языка и литературы (с 2017 по н.вр.); заместитель председателя Совета молодых педагогов Кировской области; организатор таких мероприятий проектов, как: «Форум молодых педагогов Кировской области» (с 2018 по н.вр.), соревнования «Мы на спорте». Награждён благодарственным письмом Министерства образования Кировской области, почётной грамотой Кировской городской Думы и Федерации профсоюзных организаций Кировской области.

3. Люкина Анастасия Андреевна — организатор спортивных соревнований.

Специалист по социально-трудовым отношениям Федерации профсоюзных организаций Кировской области.

Заместитель председателя Совета молодых педагогов Кировской области. Благодарственное письмо управления образованием Слободского района за успехи в работе в должности учителя. Почётная грамота Федерации профсоюзных организаций Кировской области. Благодарственное письмо Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования за организацию конкурса талантов в рамках Форума молодых педагогов Кировской области «Профсоюзная педагогическая школа – 2020». Благодарственное письмо Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования за организацию соревнований «Мы на спорте», 2021.

4. Филёва Наталья Николаевна — руководитель образовательных мероприятий проекта.

Заведующий центром воспитания и психологии Института развития образования Кировской области.

Председатель Совета молодых педагогов Кировской области. Имеет опыт организации региональных мероприятий в сфере образования. Была участником различных образовательных всероссийских форумов. Имеет различной степени грамоты, дипломы и благодарственное письма.

5. Заболотских Игорь Андреевич — специалист по техническому оснащению мероприятий проекта.

Технический инспектор труда Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования.

Умеет работать в программах для организации видеоконференций (Vmix, Zoom, Skype и др.); имеется опыт монтажа аудио- и видеоборудования. Был ответственным за материально-техническое оснащение при реализации Форума молодых педагогов Кировской области «Профсоюзная педагогическая школа» 2020 года (проект-победитель регионального грантового конкурса). Удостоен Почётной грамоты Федерации профсоюзных организаций Кировской области за активную работу в продвижении молодёжного педагогического движения Кировской области.

В ходе реализации первого этапа проекта было закуплено 50 спортивных ковриков для проведения занятий по йоге, чайной церемонии и других мероприятий оздоровительного характера. Разработана брендированная продукция (сертификаты участников, благодарственные письма для тренеров, лекторов, организаторов и партнёров проекта, ежедневник с информационным наполнением, многоразовая защитная маска, термосы).

В ходе реализации второго этапа была изготовлена брендированная раздаточная продукция: банданы, маски тканевые многоразовые (средство индивидуальной защиты), значки заливные. Были приобретены ценные призы для победителей и призёров конкурсных мероприятий: настольные игры, подушки надувные, спортивные рюкзаки, кубки, фитнес-браслеты, весы напольные. Изготовлен баннер.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): 1 этап:**

1). 06.09.2021-24.09.2021. Проведение входного анкетирования для оценки физического, психического и социального здоровья педагогов. Место: сеть Интернет.

2). 07.10.2021-02.12.2021. Проведение 3 занятий Школы питания – серия вебинаров по здоровому питанию. Место: сеть Интернет.

3). 13.10.2021-29.12.2021. Ведение в социальной сети «ВКонтакте» рубрики «Психолог отвечает»: публикация информационных постов о способах поддержания психологического здоровья педагогов, ответы психолога на личные обращения участников Клуба.

4). 14.10.2021-22.11.2021. Проведение 3 дистанционных фитнес-тренировок – серия онлайн-тренировок по фитнесу в домашних условиях. Место: сеть Интернет.

5). 20.10.2021-18.02.2022. Публикация в социальной сети «ВКонтакте» информации о самостоятельном посещении участниками Клуба культурных мероприятий.

6). 21.10.2021. Проведение семинара по поддержанию психологического здоровья. Место: сеть Интернет.



7). 18.11.2021. Проведение танцевального марафона (танцевального мастер-класса с домашним заданием). Место: сеть Интернет.

8). 09.12.2021. Посещение сенсорной комнаты: демонстрация опыта по борьбе со стрессом в специально оборудованном пространстве. Место: г. Киров, ул. Ленина, 198.

9). 28.12.2021-09.01.2022. Проведение итогового анкетирования для оценки физического, психического и социального здоровья педагогов. Место: сеть Интернет.

10). 15.01.2022. Проведение очной встречи Клуба единомышленников «Время быть здоровым» (место: г. Киров, ул. Московская, д. 10):

- занятие по йоге;
- составление личного «Я-проекта» и обсуждение результатов в формате World Cafe (составление микрогруппами «Я-проектов», презентация перед членами Клуба, проведение экспертной оценки, обсуждение результатов);
- посещение театра (просмотр и обсуждение спектакля);
- круглый стол в формате чайной церемонии (проведение круглого стола на тему социального здоровья в формате чайной церемонии);
- подведение итогов работы Клуба в формате митапа.

11). 24.01.2022-18.02.2022. Разработка персонифицированных рекомендаций по поддержке физического, психического и социального здоровья. Место: сеть Интернет.

## 2 этап.

### Дистанционная форма:

1). 01.02.2022 — 22.04.2022. Образовательные вебинары "Гармония" по физическому здоровью (охрана труда, питание на рабочем месте), психическому здоровью (сбережение его на рабочем месте), социальному здоровью (коммуникация на рабочем месте). Место: платформа Zoom.

2). 01.02.2022 — 22.04.2022. Заочные соревнования по общей физической подготовке «Мы на спорте». Предусмотрено 3 категории команд- участников: педагоги до 35 лет — 4 человека; педагоги до 35 — 2 человека и педагоги старше 35 лет — 2 человека; педагоги старше 35 лет — 4 человека. Участники записывают видео с выполнением 4 упражнений. Каждый участник выполняет 1 упражнение, запись видео не прерывается. Интеллектуальная игра по ЗОЖ идёт в зачёт соревнований. Место: сеть Интернет.

3). 01.02.2022 — 22.04.2022. Конкурс по оценке пространства для отдыха педагога среди образовательных организаций «Учительская». Заявка с фотоматериалами, самоанализом подаётся председателем первичной профсоюзной организации по форме, установленной Положением о конкурсе. Место: сеть Интернет.

4). 01.02.2022 — 22.04.2022. Анкетирование по оценке физического, психического и социального здоровья педагога на основе тематики образовательных и практикоориентированных мероприятий. Место: google-формы.

5). 01.02.2022 — 22.04.2022. Проведение самоанализа рабочего места на предмет соответствия здоровьесберегающим технологиям. Место: google-формы.

6). 01.02.2022 — 01.07.2022. Разработка пособия «Карта здоровья педагога». Пособие наполнено следующими материалами: - анализ опросов и рекомендации по выявленным проблемам; - рекомендации по выявленным проблемам при анализе рабочих мест на предмет соответствия здоровьесберегающим технологиям; - материалы от лекторов проекта; - материалы конкурса «Учительская»; - материалы по сохранению здоровья педагога на рабочем месте по итогам обмена опытом «Научу за 5 минут».

7). 01.02.2022 — 01.07.2022. Создание и распространение видеоинструкций по физической активности педагога на рабочем месте. Место: сеть Интернет.

8). 01.02.2022 — 01.07.2022. Создание и распространение информационных продуктов о мероприятиях проекта. Запись гимна Клуба единомышленников «Время быть здоровым». Место: сеть Интернет, звукозаписывающая студия.

9). 01.03.2022 — 22.04.2022. Марафон в социальной сети «ВКонтакте» по развитию эмоционального интеллекта. Проведение марафона по развитию собственного эмоционального интеллекта с пошаговым выполнением заданий. Участникам предложены задания по изучению своих эмоций и реакций на различные события, на поддержание позитивного настроения, на управление своими эмоциями. Место: социальная сеть «ВКонтакте».

10). Флэшмоб «Педагог вне стен». Публикация педагогами постов с информацией о посещении культурных и иных мероприятий вне стен образовательной организации для развития и поддержания собственного социального здоровья. Посты публикуются на личных страницах участников с хэштегами, определёнными организаторами. Место: социальная сеть «ВКонтакте».

Очные мероприятия:

- Тренинги «Антистресс» для победителей и призёров конкурса по оценке пространства для отдыха педагога среди образовательных организаций «Учительская» на базе их образовательных организаций. Педагогам продемонстрированы упражнения по борьбе со стрессом на рабочем месте, в том числе с использованием специальной настольной психологической игры. Место: образовательные организации-победители конкурса «Учительская».

- Очная встреча Клуба единомышленников «Время быть здоровым». Место: загородный оздоровительный лагерь.

Очная встреча включает в себя следующие мероприятия:

1. Лекции по сбережению здоровья педагога на рабочем месте. Конкретная тематика лекций определена по итогам проведения опросов и основных мероприятий проекта.

2. Мастер-класс по профилактике эмоционального выгорания.

3. Постановка спектакля по технологии социального театра на тему социального и эмоционального благополучия педагога.

4. Обсуждение вопросов по сбережению здоровья педагога в формате World Cafe. Командный формат работы предполагает выработку программы, стратегии, идей, форматов работы над решением проблемы/вопроса с последующим представлением и оценкой экспертами.

5. Обмен опытом в формате «Научу за 5 минут» по сохранению здоровья педагога на рабочем месте.

6. Проведение физкультминуток на основе видеоинструкций по физической активности педагога на рабочем месте.

На протяжении 2-х этапов проекта постоянными партнёрами являлись:

- ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет» – помощь в организации и проведении образовательных и практических мероприятий, информационная поддержка проекта, подбор лекторов и судей спортивных соревнований;

- КОГОАУ ДПО «Институт развития образования Кировской области» – помощь в организации и проведении образовательных и практических мероприятий, информационная поддержка проекта;

- Федерация профсоюзных организаций Кировской области — информационная поддержка, предоставление малого зала Федерации для проведения мероприятий.

На втором этапе проекта присоединились в качестве партнёров: молочная компания «Целебная радуга», Банк ВТБ.

ООО МНПК "Вяткабиопром" (ТМ «Целебная радуга») — подготовили 5 вопросов для онлайн-викторины; Ольга Юрьевна Носкова, генеральный директор компании «Целебная радуга», провела лекцию в рамках очной встречи Клуба единомышленников «Время быть здоровым» на тему «Красота и здоровье — в микрофлоре»; за самые лучшие и интересные вопросы лектор вручил набор продукции компании; всем участникам очной встречи был вручён йогурт, произведённый этой компанией.

Банк ВТБ (ПАО) — представители Банка вручили всем участникам очной встречи Клуба единомышленников брендированные ручки; подарили самым активным участникам флэшмоба «Педагог вне стен» брендированные термокружки.

#### **Источники финансирования проекта:**

1. Средства Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования.

2. Средства, полученные в рамках победы во II Всероссийском конкурсе социальных проектов региональных советов молодых педагогов на предоставление гранта Общероссийского Профсоюза образования.

3. Субсидия из областного бюджета в результате победы в региональном грантовом конкурсе для социально ориентированных некоммерческих организаций Кировской области 2021 года, организованном министерством внутренней политики Кировской области при поддержке Фонда президентских грантов.

### **Основные результаты:**

Отбор участников проекта на первом этапе осуществлялся на основании заявок. Всего была получена 231 заявка, большая часть из них из Кировской области. Также в дистанционных мероприятиях проекта принимали участие педагоги из Калининградской, Ульяновской, Саратовской, Нижегородской, Вологодской, Смоленской областей, республик Чувашия и Татарстан, Ставропольского края.

На старте и по завершении мероприятий проекта проведено анкетирование для анализа изменений состояния каждого типа здоровья. По итогам анализа участникам представлены персонализированные рекомендации.

За участие в каждом мероприятии и выполнение домашних заданий педагог получал баллы. Участники, набравшие наибольшее количество баллов, приглашались на очную встречу Клуба единомышленников «Время быть здоровым», которая прошла 15 января 2022 года. 10 самых активных педагогов были награждены брендированными термосами.

Итоговым мероприятием для обсуждения результатов проекта стал митап — неформальная встреча участников, проходящая под девизом «Делай. Учись. Делись. Меняй». Там же участникам рассказали о развитии проекта — втором этапе.

Основные результаты первого этапа проекта:

1. Благодаря проведению мероприятий созданы благоприятные условия для формирования положительной мотивации у молодых педагогов Кировской области к комплексному подходу по сохранению и укреплению собственного здоровья.

2. Изменилось отношение молодых педагогов к понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни» в сторону комплексного подхода, о чём свидетельствуют результаты анкетирования в начале и в конце проекта.

3. Расширен объём знаний участников проекта по разным типам здоровья за счёт участия в образовательных и практикоориентированных мероприятиях.

4. Привлечено внимание и интерес педагогической общественности к комплексному подходу по сохранению и укреплению собственного здоровья посредством информационной кампании в сети Интернет, запуску флэшмоба #ятамбыл.

5. Количество молодых педагогов — членов Клуба до 35 лет — 97 человек (ожидание — 50).

6. Общее количество слушателей проекта — 231 (ожидание — 150).

7. Количество публикаций в группе Совета молодых педагогов Кировской области в рамках рубрики «Психолог отвечает» — 10 (ожидание — 5).

8. Количество ответов на личные обращения в рубрике «Психолог отвечает» — 10 (ожидание — 10).

9. Количество мероприятий в направлении «Физическое здоровье» — 4 (ожидание — 4).

10. Количество мероприятий в направлении «Психическое здоровье» — 2 (ожидание — 2).

11. Количество мероприятий в направлении «Социальное здоровье» — 3 (ожидание — 3).

12. Информационные продукты о мероприятиях проекта: 17 видеороликов, 265 фотографий, 40 постов в социальной сети «ВКонтакте», 4 информационных сообщения на сайте.

Согласно данным, полученным в ходе выходного (итогового) анкетирования по первому этапу проекта, 99% респондентов отмечают, что им удалось пополнить свои знания о здоровье благодаря занятиям Клуба единомышленников «Время быть здоровым»; 69,1% из них говорят, что хотели бы расширять знания в этой сфере и дальше.

94,8% педагогов верно отметили, что здоровье включает в себя как физическое, так и психическое, и социальное благополучие. Большая часть опрошенных (87,6%) также верно

говорят о том, что именно образ жизни, в первую очередь, влияет на здоровье человека (во входном анкетировании таких было 80,1%).

Более 75% респондентов говорят, что занятия Клуба мотивировали их на самостоятельные тренировки и прогулки.

Отраден тот факт, что в сравнении с входным анкетированием психоэмоциональное состояние педагогов улучшилось. В начале проекта лишь 23% отмечали, что счастливы и довольны своей жизнью. В итоговом анкетировании процент таких людей вырос до 44,3.

94,8% опрошенных говорят, что встречи Клуба принесли им социальное удовлетворение за счёт возможности общаться с единомышленниками и получения знаний о поддержании социального здоровья.

Таким образом, участие в первом этапе проекта положительно повлияло на педагогов.

Результаты второго этапа проекта.

1. Созданы благоприятные условия для формирования положительной мотивации у педагогов Кировской области к комплексному подходу по сохранению и укреплению собственного здоровья преимущественно на рабочем месте. 183 из 184 педагогов однозначно или развёрнуто высказались, что проект способствовал формированию положительной мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья.

2. Расширен объём знаний участников проекта по разным видам здоровья за счёт проведения образовательных и практикоориентированных мероприятий, выпуска пособия «Карта здоровья педагога» (отмечается участниками итогового анкетирования и отзывами). 179 из 184 педагогов однозначно или развёрнуто высказались, что проект расширил их знания о разных типах здоровья.

3. Привлечено внимание и интерес педагогической общественности к комплексному подходу по сохранению и укреплению собственного здоровья.

4. 860 педагогов приняли участие в мероприятиях второго этапа проекта.

5. Получено 184 самоанализа рабочих мест. Результаты проанализированы и представлены в пособии «Карта здоровья педагога».

6. 72 команды по 4 человека приняли участие в заочных соревнованиях по общей физической подготовке «Мы на спорте».

7. Педагогами в ходе очной встречи Клуба разработано 8 форматов мероприятий для дальнейшей деятельности Клуба единомышленников «Время быть здоровым».

8. Увеличилось количество партнёров проекта — до 5 (первоначально — 3).

9. Создано 5 видеоинструкций по физической активности на рабочем месте и отработано на практике в ходе очной встречи Клуба. Педагоги могут использовать видеоматериалы для проведения физкультпаузы на рабочем месте.

10. Было подано 22 заявки на участие в конкурсе «Учительская». Результаты проанализированы и представлены в пособии «Карта здоровья педагога».

11. На очной встрече Клуба представлено 11 лайфхаков от педагогов по сохранению здоровья.

12. Увеличено количество педагогов, посетивших культурно-массовые мероприятия (на старте — 31 человек, в течение реализации проекта — 58 человек).

13. Информационные продукты о мероприятиях проекта: 9 видеороликов, 86 постов в социальных сетях, 25 информационных сообщений на сайтах.

14. Разработано и распространено пособие «Карта здоровья педагога» по итогам реализации мероприятий проекта.

Значимость реализации проекта «На здоровье!» подчёркивает и тот факт, что на очную встречу Клуба единомышленников приехали:

- министр спорта и молодёжной политики Кировской области Георгий Андреевич Барминов;

- ректор Института развития образования Кировской области Наталья Вячеславовна Соколова;

- председатель Кировского областного союза организаций профсоюзов «Федерация профсоюзных организаций Кировской области» Алексей Владимирович Русских.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**



Одна из главных задач Профсоюза – охрана труда и здоровья работников. Здоровье педагога важно как для него самого, так и для его учеников, воспитанников. Следовательно, эта проблема нуждается в пристальном внимании. Благодаря формированию положительной мотивации у педагогов к комплексному подходу по сохранению и укреплению собственного здоровья, можно избежать многих проблем, которые накапливаются вместе с педагогическим стажем. Результаты реализации двух этапов проекта «Клуб единомышленников «Время быть здоровым» показывают значимость указанной проблематики для членов Профсоюза, их желание продолжать совершенствование в данном направлении. Мероприятия проекта могут применяться на различных уровнях профсоюзной структуры, в том числе масштабируя проект.

1. По итогам анализа опросов определены темы, по которым в дальнейшем можно выстраивать работу Клуба единомышленников.

2. Участниками очной встречи Клуба проработаны в рамках World Cafe идеи/ форматы мероприятий, которые они желают, чтобы были реализованы по теме здоровья.

3. В итоговом опросе 71,7% (132 из 184) респондентов высказались, что хотели бы и дальше расширять знания по разным типам здоровья. Этот запрос необходимо удовлетворять.

4. В течение очной встречи Клуба единомышленников педагоги сформулировали ряд предложений по каждому типу здоровья для дальнейшей реализации в рамках деятельности Клуба.

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

1 этап (информационные материалы)

- Видеоролики и записи онлайн-занятий: [https://vk.com/video/playlist/-108076382\\_8](https://vk.com/video/playlist/-108076382_8)

- Фотографии проекта: [https://vk.com/album-108076382\\_282279318](https://vk.com/album-108076382_282279318)

- Новости на сайте Кировской областной организации Профсоюза:

<http://profobr43.ru/%d0%b2%d1%81%d1%82%d1%80%d0%b5%d1%87%d0%b0-%d0%ba%d0%bb%d1%83%d0%b1%d0%b0-%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bc%d1%8b%d1%88%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b2-%d0%b2%d1%80%d0%b5%d0%bc/>

<http://profobr43.ru/%d0%bf%d1%80%d0%be%d1%81%d0%b8%d0%bc-%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b9%d1%82%d0%b8-%d0%b8%d1%82%d0%be%d0%b3%d0%be%d0%b2%d0%be%d0%b5-%d0%b0%d0%bd%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b8%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8/>

<http://profobr43.ru/%d0%b2%d1%80%d0%b5%d0%bc%d1%8f-%d0%b1%d1%8b%d1%82%d1%8c-%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%8b%d0%bc/>

<http://profobr43.ru/%d0%b7%d0%b0%d0%ba%d0%bb%d1%8c%d1%87%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b0%d1%8f-%d0%b2-%d1%8d%d1%82%d0%be%d0%bc-%d0%ba%d0%b0%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%b4%d0%b0%d1%80%d0%bd%d0%be%d0%bc-%d0%b3%d0%be/>

<http://profobr43.ru/3588-2/>

<http://profobr43.ru/%d0%b7%d0%b0%d0%bf%d0%b8%d1%81%d1%8c-%d0%b2%d1%82%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b3%d0%be-%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d1%8f-%d0%ba%d0%bb%d1%83%d0%b1%d0%b0-%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bc%d1%8b/>

<http://profobr43.ru/%d0%b7%d0%b0%d0%bf%d0%b8%d1%81%d1%8c-%d0%bf%d0%b5%d1%80%d0%b2%d0%be%d0%b3%d0%be-%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d1%8f-%d0%ba%d0%bb%d1%83%d0%b1%d0%b0-%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bc%d1%8b/>

<http://profobr43.ru/%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%be%d0%b5-%d0%be%d0%bd%d0%bb%d0%b0%d0%b9%d0%bd-%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d0%b8%d0%b5-%d0%ba%d0%bb%d1%83%d0%b1%d0%b0-%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bc%d1%8b%d1%88%d0%bb/>

<http://profobr43.ru/%d0%ba%d0%bb%d1%83%d0%b1-%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bc%d1%8b%d1%88%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d0%b8>

[%d0%ba%d0%be%d0%b2-%d0%b2%d1%80%d0%b5%d0%bc%d1%8f-%d0%b1%d1%8b%d1%82%d1%8c-%d0%b7%d0%b4%d0%be-3/](#)

[http://profobr43.ru/%d0%ba%d0%bb%d1%83%d0%b1-%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bc%d1%8b%d1%88%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b2-%d0%b2%d1%80%d0%b5%d0%bc%d1%8f-%d0%b1%d1%8b%d1%82%d1%8c-%d0%b7%d0%b4%d0%be-2/](#)

[http://profobr43.ru/%d0%ba%d0%bb%d1%83%d0%b1-%d0%b5%d0%b4%d0%b8%d0%bd%d0%be%d0%bc%d1%8b%d1%88%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b2-%d0%b2%d1%80%d0%b5%d0%bc%d1%8f-%d0%b1%d1%8b%d1%82%d1%8c-%d0%b7%d0%b4%d0%be/](#)

- Посты рубрики «Психолог отвечает»:

[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2020](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2016](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2006](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2000](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1986](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1968](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1951](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1938](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1928](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1921](#)

- Посты в группе «СМП и клуб «Наставник» Кировской области» в социальной сети «ВКонтакте»:

[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2034](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2032](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2030](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2022](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2019](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2010](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2001](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1998](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1994](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1991](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1983](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1981](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1979](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1976](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1975](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1971](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1960](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1948](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1944](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1943](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1930](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1925](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1924](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1923](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1917](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1916](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1915](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1913](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1911](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1908](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1907](#)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_1891](#)

- Посты в группе «Профсоюз образования Кировской области» в социальной сети «ВКонтакте»:

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1704](#)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1635](#)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1542](#)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1532](#)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1527](#)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1524](#)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1521](#)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1499](#)

## 2 этап

Сайт Кировской областной организации Общероссийского Профсоюза образования:

<http://profobr43.ru/%d0%be%d0%b1%d1%8a%d1%8f%d0%b2%d0%bb%d1%8f%d0%b5%d0%bc-%d1%81%d0%b0%d0%bc%d1%8b%d1%85-%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d1%8b%d1%85-%d1%83%d1%87%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b2/>

<http://profobr43.ru/%d0%b1%d0%bb%d0%b0%d0%b3%d0%be%d0%b4%d0%b0%d1%80%d0%b8%d0%bc-%d0%b2%d1%81%d0%b5%d1%85-%d1%83%d1%87%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%be%d0%b2-%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b5%d0%ba%d1%82%d0%b0-%d0%bd/>

<http://profobr43.ru/%d1%80%d0%b5%d0%b9%d1%82%d0%b8%d0%bd%d0%b3%d0%be%d0%b2%d0%b0%d1%8f-%d1%82%d0%b0%d0%b1%d0%bb%d0%b8%d1%86%d0%b0-%d0%bc%d1%8b-%d0%bd%d0%b0-%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82%d0%b5/>

<http://profobr43.ru/%d0%b8%d1%82%d0%be%d0%b3%d0%b8-%d1%81%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%b2%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b9-%d0%bc%d1%8b-%d0%bd%d0%b0-%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82%d0%b5-%d0%b2-%d1%81%d0%bc%d0%b5/>

<http://profobr43.ru/%d0%b8%d1%82%d0%be%d0%b3%d0%b8-%d1%81%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%b2%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b9-%d0%bc%d1%8b-%d0%bd%d0%b0-%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82%d0%b5-%d0%b2-%d0%ba%d0%b0%d1%82/>

<http://profobr43.ru/%d1%81%d0%b0%d0%bc%d1%8b%d0%b5-%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d0%b2%d0%bd%d1%8b%d0%b5-%d1%83%d1%87%d0%b0%d1%81%d1%82%d0%bd%d0%b8%d0%ba%d0%b8-%d0%bc%d0%b0%d1%80%d0%b0%d1%84%d0%be%d0%bd%d0%b0/>

<http://profobr43.ru/%d0%b8%d1%82%d0%be%d0%b3%d0%b8-%d1%81%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%b2%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d0%b9-%d0%bc%d1%8b-%d0%bd%d0%b0-%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82%d0%b5-%d1%81%d1%80%d0%b5%d0%b4/>

<http://profobr43.ru/%d1%80%d0%b5%d0%b7%d1%83%d0%bb%d1%8c%d1%82%d0%b0%d1%82%d1%8b-%d0%ba%d0%bc%d0%bd%d0%ba%d1%83%d1%80%d1%81%d0%b0-%d1%83%d1%87%d0%b8%d1%82%d0%b5%d0%bb%d1%8c%d1%81%d0%ba%d0%b0%d1%8f/>

<http://profobr43.ru/%d0%b2%d1%80%d0%b5%d0%bc%d1%8f-%d0%b1%d1%8b%d1%82%d1%8c-%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d1%8b%d0%bc-2/>

<http://profobr43.ru/%d0%b4%d0%be-15-%d0%b0%d0%bf%d1%80%d0%b5%d0%bb%d1%8f-%d0%bc%d1%8b-%d0%bf%d1%80%d0%be%d1%81%d0%b8%d0%bc-%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b9%d1%82%d0%b8-%d0%b0%d0%bd%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b8%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%b0/>

<http://profobr43.ru/%d1%81%d0%be%d1%80%d0%b5%d0%b2%d0%bd%d0%be%d0%b2%d0%b0%d0%bd%d0%b8%d1%8f-%d0%bc%d1%8b-%d0%bd%d0%b0-%d1%81%d0%bf%d0%be%d1%80%d1%82%d0%b5-%d0%bf%d0%be-%d0%b7%d0%b4%d0%be%d1%80%d0%be%d0%b2%d0%be/>

<http://profobr43.ru/%d0%bc%d0%b0%d1%80%d0%b0%d1%84%d0%be%d0%bd-%d0%bf%d0%be-%d1%80%d0%b0%d0%b7%d0%b2%d0%b8%d1%82%d0%b8%d1%8e-%d1%8d%d0%bc%d0%be%d1%86%d0%b8%d0%be%d0%bd%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%be%d0%b3%d0%be-%d0%b8/>

Группа «Профсоюз образования Кировской области» в социальной сети «ВКонтакте»:

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1772](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1772)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1775](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1775)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1777](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1777)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1779](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1779)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1790](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1790)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1800](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1800)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1805](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1805)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1810](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1810)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1812](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1812)

[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1815](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1815)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1816](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1816)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1824](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1824)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1830](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1830)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1837](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1837)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1845](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1845)  
[https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131\\_1855](https://vk.com/profobr43?w=wall-151216131_1855)

Группа «СМП и клуб «Наставник» Кировской области» в социальной сети «ВКонтакте»

[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2115](https://vk.com/smp43?w=wall-108076382_2115)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2112](https://vk.com/smp43?w=wall-108076382_2112)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2104](https://vk.com/smp43?w=wall-108076382_2104)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2101](https://vk.com/smp43?w=wall-108076382_2101)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2099](https://vk.com/smp43?w=wall-108076382_2099)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2097](https://vk.com/smp43?w=wall-108076382_2097)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2094](https://vk.com/smp43?w=wall-108076382_2094)  
[https://vk.com/smp43?w=wall-108076382\\_2089](https://vk.com/smp43?w=wall-108076382_2089)

Группа «Общероссийский Профсоюз образования» в социальной сети «ВКонтакте»:

[https://vk.com/eseur?w=wall-139155534\\_15038](https://vk.com/eseur?w=wall-139155534_15038)

Группа «Молодёжное педагогическое движение» в социальной сети «ВКонтакте»:

[https://vk.com/smp\\_prof?w=wall-57540311\\_7573](https://vk.com/smp_prof?w=wall-57540311_7573)

Группа «Институт развития образования Кировской области» в социальной сети «ВКонтакте»:

[https://vk.com/kiroviro?w=wall-165708301\\_11405](https://vk.com/kiroviro?w=wall-165708301_11405)

1 этап - [https://vk.com/video/playlist/-108076382\\_8](https://vk.com/video/playlist/-108076382_8)

2 этап - [https://vk.com/video/playlist/-151216131\\_12](https://vk.com/video/playlist/-151216131_12)



## Приложение №1: Фото









