



### Название программы - "Формула равновесия"

**Обоснование актуальности.** В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, как основной глобальной задачи укрепления здоровья нации и подрастающего поколения.

Вместе с тем, заботясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье, как физическом, так и психологическом. Отечественные и зарубежные исследователи сходятся во мнении относительно высокой эмоциогенности учительского труда; высокого уровня психической напряженности учителя, сопутствующего его профессиональной деятельности, отнесения учителя к группе риска психического здоровья.

Знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями, настроением и состояниями являются важными компонентами успеха деятельности педагога. Духовно-нравственное здоровье педагога так же определяет основу его профессиональной культуры.

В коллективе всего 71 педагогов, из них 12- педагоги структурных подразделений Актанышской СОШ №1. Из них 13% - до 35 лет, 52% - от 35 до 50 лет, 39% - от 50 и выше. Из этого следует, что коллектив относительно возрастной и нуждается в дополнительной психологической, физической и эмоциональной поддержке. Задача нашего проекта - привлекать к здоровому образу жизни и позитивному мышлению, психологическому комфорту всех сотрудников, чтобы все параметры здоровья были в равновесии.

В сентябре 2021 года проведено анкетирование с целью выявить отношение педагогов к различным сторонам образовательного процесса в школе: деятельность, организационная, социально- психологическая, административная. В опросе приняли участие 68 педагогов, (96%) 3 (4%) педагога не принимали участие по уважительной причине.

По итогам анкетирования можно сделать вывод, что 86% педагогов в высокой степени удовлетворены образовательным процессом в школе. На вопрос: «Администрация делает все необходимое для охраны здоровья и предупреждения перегрузок педагогического коллектива?» 38% педагогов отметили, что недостаточно мероприятий для охраны здоровья и предупреждения перегрузок педагогического коллектива, и это стало основанием для запуска программы «Формула равновесия». Программа предполагает проведение мероприятий с педагогическим коллективом, направленных на активацию личностных ресурсов.

Необходимость оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива, обусловлена тем, что только здоровые, закаленные, жизнерадостные, живущие в гармонии с собой педагоги могут успешно воспитывать подрастающее поколение. Важную роль в этом играет профсоюзная организация школы, у которой есть устоявшиеся уникальные традиции, которые совершенствуясь и обновляясь, осуществляются в течение нескольких лет. Профсоюзная организация выступает как мотиватор, идейный вдохновитель мероприятий с коллективом под руководством молодого и инициативного руководителя.

**Цели и задачи.** Цели- Формирование у сотрудников умения и желания заботиться о своем психологическом, духовном, физическом здоровье.

Задачи.

1.Создание условий для физического, психологического и духовного благополучия сотрудников.

2. Осуществление образовательной, информационной деятельности, имеющую цель формирования мотивации здоровья и навыков среди сотрудников, проведение пропагандистских и диагностических мероприятий.

3.Выявить условия, факторы и определить пути формирования благоприятного климата в коллективе школы, содействующие сплочению и единению.

4. Освещать участие в проекте в странице ВКонтакте, на сайте образовательной организации в edu.tatar.ru

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** Сроки реализации: 2021 – 2025 годы

**Содержание проекта.** Программа реализуется с одобрения и поддержки администрации школы. Во многих мероприятиях члены коллектива школы принимают участие традиционно.

Программа разделена на 3 модуля.

Основная масса мероприятий проходит в среду под слоганом «Наш формат - гармоничная среда»

1 модуль «Позитивная среда - территория комфорта».

1. Изучение потребностей коллектива. Опрос сотрудников. Тренинги и занятия на профилактику эмоционального выгорания, посещение театров, экскурсии в города. Участие в слетах, субботниках, волонтерской деятельности.

2. Традиционное посещение с коллективом театра, поездка на экскурсию в города на День Учителя

3. Традиционная «Внешкольная среда» на природе.

4. Тренинг с приглашенным психологом на тему эмоционального интеллекта.

5. Тренинг с педагогом-психологом школы «Храм тишины»

6. Занятие по эмоциональному выгоранию «Не жди лавину»

7. Слет к 100-летию пионерской организации

8. Организация и выступление на мероприятии «Остазлардан калган яктылык» имени И. Ф.Шавалиева.

9. Организация чествования ветеранов школы «Спасибо вам, учителя!»

10. Ежегодное участие в праздновании 9 мая.

12. Участие в ежегодном «Профсоюзном диктанте» в рамках акции «Тотальный профсоюзном диктанте»

13. Прием по личным вопросам председателем и членами профкома.

14. «Есть профсоюз - есть коллективный договор», ознакомление членов Профсоюза с льготами и гарантиями коллективного договора образовательной организации, с планом профсоюзной организации.

2 модуль «Активная среда - территория движения».

1. Участие в активных видах деятельности - приоритет нашего коллектива. Педагоги школы проявляют активную гражданскую позицию, участвуя в агитаторской деятельности и на выборах.

2. Участие в спортивных мероприятиях. Спортивная команда школы - самая сильная в летней, зимней спартакиадах среди образовательных организаций. Среди наших педагогов есть кандидаты в мастера спорта, участники сборной России и Татарстана по легкой атлетике и лыжным гонкам.

3. Празднование Нового года коллективом и обеспечение подарками детей сотрудников.

4. Проведение праздников «День Защитника Отечества», «Международный женский день».

5. Флешмоб #Занимаюсь дома.

6. Обеспечение регистрации и участия в онлайн - марафоне «Продвижение ЗОЖ 2024».

3 модуль «Вдохновляющая среда - территория гармонии»

Мероприятия, направленные на поддержку эмоционального, духовного состояния педагогического коллектива.

1. Ежегодный «Ифтар» коллектива.

2. Чествования юбиляров.

3. Ежегодное мероприятие с ветеранами - наставниками «Спасибо Вам, учителя!»

4. Волонтерская деятельность, участие в ярмарках, субботниках, сбор помощи бойцам СВО.

5. Ежегодное участие в массовой и параде 9 Мая.

6. Слет к 100 - летию Дня пионерии

7. Ежегодный смотр - концерт педагогического коллектива среди организаций муниципального района.

8. Участие в смотре театральных коллективов среди организаций муниципального района.

9. Мероприятие «Внешкольная среда» - это день с профсоюзом на природе в сентябре и мае под девизом: «В лес против стресса»

10. Занятия йогой и танцами проводятся в каждую среду. Занятия в зале проходят с тренером по йоге, который является руководителем профсоюзной организации школы, и хореографом, педагогом - психологом школы. Во время занятий выполняется комплекс упражнений на восстановление эмоционального равновесия педагога, аффирмации, дыхательные техники.

Соблюдаются все нормы труда и отдыха, согласно Коллективного договора.

**География, категории и количество участников.** Основные мероприятия проекта реализуются на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Актанышская средняя общеобразовательная школа №1»

Категория участников:

Работники школы – 71 человек.

В реализации программы задействованы 100 % членов первичной профсоюзной организации МБОУ Актанышская СОШ № 1.

Для реализации отдельных мероприятий в каждом направлении задействованы организации, расположенные на территории села Актаныш (центр детского творчества, районный дом культуры) и республики Татарстан (театры, ДК, города Башкортостана, Татарстана), спортивный дворец «Батыр», лыжная база «Буляк», база отдыха для реализации мероприятий «Внешкольная среда».

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).** Кадровое обеспечение: профессиональный союз школы, включающий 71 педагогов.

Материально-техническое обеспечение:

- ПК;
- мультимедийное оборудование;
- доступ к сети Интернет;
- спортивный зал;
- тренажерный зал Центра детского творчества;
- актовый зал;
- учебные кабинеты;
- уголок профсоюза на сайте школы [edu.tatar.ru](http://edu.tatar.ru)
- футболки с логотипом школы;

Приобретены: спортивная форма, распечатаны рекламное объявление занятий по йоге и ритмике. На странице школы в [edu.tatar.ru](http://edu.tatar.ru) вкладка «Профсоюзный уголок» - «Здоровые решения», где отражаются ресурсы реализации Программы. Также на странице учреждения в ВК и школьном канале Телеграм выкладываются интересные фото и видеоотчёты.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.):** Направления проекта и их содержание были составлены с учетом мнения всего коллектива. Партнером всех мероприятий выступает профсоюзная организация. Школа сотрудничает с районным домом Культуры имени Альфии Авзаловой, Центром детского творчества, спортивным дворцом «Батыр», лыжной базой «Буляк», базой отдыха "Wish".

План программы.

1. Проведение опроса с целью выявления потребности педагогов в мероприятиях, направленных на улучшение внутренних ресурсов, «Ваше отношение к различным сторонам образовательного процесса в школе».

2. Создание творческой группы для реализации проекта.

4. Разработка логотипа, изготовление футболок;

5. Разработка программы мероприятия.
  6. Подготовка площадок для проведения мероприятия.
  7. Проведение мероприятий.
  8. Информационное сопровождение мероприятия через телеграм-канал, группу ВКонтакте школы.
  9. Сбор обратной связи от педагогов мероприятия.
  10. Внесение корректировок в проект.
- Специалисты, которые задействованы в работе над программой:
- Директор школы;
- Педагог - психолог школы;
- Заместитель по воспитательной работе школы;
- Председатель первичной профсоюзной организации школы

**Источники финансирования проекта:** Профсоюзные взносы работников

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:** Мультипликативность, новизна проекта. Привлечение большего количества педагогов к занятиям физической, йогой, танцами и искусством. Расширение внешних связей с физкультурно - оздоровительными комплексами района, для льготного посещения их работниками образования, привлечение новых партнеров к дальнейшим мероприятиям, основанных на данном проекте.

Модель реализации проекта можно тиражировать на другие образовательные учреждения как пример. Проект долгосрочный, с каждым новым учебным годом этапы могут повторяться с внесенными корректировками. Практика проекта положительно оценена и отмечена как педагогами школы, так и коллегами из других образовательных организаций, администрацией школы и отдела образования муниципального района.

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

<https://edu.tatar.ru/aktanysh/sch1/page5081654.html>

[https://t.me/asoch\\_1](https://t.me/asoch_1)

[https://vk.com/wall-113729878\\_8954](https://vk.com/wall-113729878_8954)

<https://edu.tatar.ru/aktanysh/sch1/page5081654.html>

1 модуль- «Позитивная – среда территория комфорта»

<https://disk.yandex.ru/i/xyJ3NLFuK1onGQ>

<https://disk.yandex.ru/i/gpYOH7EFUZ19KQ>

<https://disk.yandex.ru/i/79vPOOqeLSCmxw>

<https://disk.yandex.ru/i/BnTUeSetvIwdgQ>

2 модуль

«Активная среда-территория движения»

<https://disk.yandex.ru/i/eUPQEp-xrpKs6A>

[https://disk.yandex.ru/i/hgC4RN5LvnvB\\_Q](https://disk.yandex.ru/i/hgC4RN5LvnvB_Q)

3 модуль- «Вдохновляющая среда- территория гармонии»

[https://disk.yandex.ru/i/fu0Fc-ZSir\\_CSg](https://disk.yandex.ru/i/fu0Fc-ZSir_CSg)

<https://disk.yandex.ru/i/39RbBJpejxdNAQ>

<https://disk.yandex.ru/i/If7JzuqEd0Kj4Q>

<https://disk.yandex.ru/i/66UR5k6d1FnJ5Q>

<https://disk.yandex.ru/i/dJYEsiyxH44pIg>

<https://disk.yandex.ru/i/I62nGDKNKdnFxA>

<https://disk.yandex.ru/i/fIHxexZ-D5xprQ>

<https://disk.yandex.ru/i/KOAr7skAN4Q1EQ>

<https://disk.yandex.ru/i/X2opoC9dp4ZLJw>

<https://disk.yandex.ru/i/DvgjA6DK7JsX1A>

<https://disk.yandex.ru/i/8FEB0Cnv2C3aYA>

[https://disk.yandex.ru/i/\\_8eyVmhZCZbTZQ](https://disk.yandex.ru/i/_8eyVmhZCZbTZQ)

<https://disk.yandex.ru/i/Hu7Sek2xbwhZJw>

Ссылка на приложения

<https://disk.yandex.ru/i/u6pKxs-b3IvPA>



## Приложение №1: Материалы



**Присоединяйтесь к нашей Yoga club и обретите гармонию тела и духа!**

**Для начинающих на любой вкус  
Ритмические танцы от  
профессионального хореографа**

**Для педагогов и работников**

**МБОУ "АСОШ №1"**

**день недели: среда**

**время: 18.00**

**место: "Центр детского  
творчества" по адресу:**

**Актаныш, ул. Юбилейная, д. 100**

**т: 89270438310, ayzi1984@mail.ru**

**+7 962 576 64**

**73, zuhramama@mail.ru**



Приложение №2: Фото  
ILGIZ SHAKUROV













