



Название программы - Программа профилактики физического и психического здоровья педагогов «Здоровому всё здорово».

Обоснование актуальности. В современном образовательном пространстве, характеризующемся высокими темпами изменений, возрастающей сложностью задач и повышенной ответственностью, педагоги испытывают значительные физические и психологические нагрузки. Они сталкиваются с различными трудностями: от необходимости поддерживать дисциплину в классе до выполнения административных задач и взаимодействия с родителями. Это может привести к эмоциональному выгоранию и к проблемам со здоровьем, что негативно сказывается как на самих учителях, так и на их учениках.

Педагоги играют важную роль в формировании будущего поколения, и их здоровье напрямую влияет на качество образования и воспитания детей. Важно учитывать, что здоровье учителей влияет на их взаимодействие с учениками. Педагоги, которые чувствуют себя хорошо, чаще проявляют терпение и понимание, что способствует созданию доверительных отношений с учениками. Это, в свою очередь, может повысить уровень вовлеченности и успеваемости учащихся. Также здоровье отражается на их профессиональном развитии. Учителя, которые заботятся о своем здоровье, чаще участвуют в семинарах, тренингах и других формах повышения квалификации. Это позволяет им быть в курсе современных методик и подходов в образовании, что положительно сказывается на качестве обучения.

Кроме того здоровье педагогов влияет на атмосферу в классе. Учителя, которые чувствуют себя хорошо и уверенно, способны создать более позитивную и продуктивную образовательную среду. Это, в свою очередь, способствует лучшему усвоению материала учениками и формированию у них положительного отношения к учебе.

Таким образом, программа профилактики физического и психического здоровья педагогов приобретает особую актуальность и значимость.

Цели и задачи. Цель программы

Формирование у педагогов потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Повысить уровень знаний педагогов в области сохранения здоровья;
2. Создать условия на базе общеобразовательной организации для сохранения и укрепления физического и психического здоровья педагогов;
3. Обучить навыкам регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2 года (2024-2026 г.г.)

Содержание проекта. Профилактическая работа была разделена на 5 блоков. Все блоки реализуются параллельно и дополняют друг друга.

1 блок. «Движение - жизнь»

Мероприятия этого блока связаны с мотивацией педагогов на активную жизненную позицию – занятия спортом, забота о своем физическом и эмоциональном состоянии, формирование позитивного отношения к активному отдыху. Запланированные мероприятия:

- Коллективная зарядка 1 раз в месяц.
- Семинар «Самомассаж и активные точки».
- Семинар «Синхростильная гимнастика доктора Алиева».
- Участие в спортивных мероприятиях, проходящих в МО и в республике.
- Традиционное участие команды педагогов школы в Межрегиональном туристическом слете педагогических работников «ТатЧуМара».

- Коллективные выезды педагогов на экскурсии, концерты.

2 блок. «Гармония внутри»

Мероприятия этого блока направлены на снятие эмоционального напряжения педагогов, профилактику профессионального выгорания, стимулирование самопознания, формирование позитивного отношения к жизни, обучение педагогов приемам регуляции эмоционального состояния, способам разрешения конфликтных ситуаций, приемам самоподдержки и самопомощи в трудной жизненной ситуации.

Запланированные мероприятия:

- Индивидуальные и групповые консультации психолога.
- Релаксационные занятия в сенсорной комнате.
- Семинар «Профилактика эмоционального выгорания».
- Тренинговые занятия и психологические игры.
- Подготовка и распространение тематических буклетов, памяток по сохранению своего физического и психического здоровья.

3 блок. «Звуки музыки»

Издревле известно, что музыка плодотворно влияет на эмоциональное состояние человека – может и успокоить, и активизировать на активную деятельность. В школе достаточно необходимых ресурсов и мы включили в программу такие мероприятия для педагогов, как:

- Хор педагогов.
- Хореографическая группа педагогов.

Хоровое пение и танцы развивают дыхательную систему, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата человека, улучшают общее состояние здоровья, способствуют укреплению памяти, повышают самооценку педагога и сплочённость коллектива, способствуют развитию нацеленности на результат.

4 блок. «В начале было слово».

Мероприятия этого блока направлены на снятие эмоционального напряжения, стимулирование мозговой деятельности, формирование позитивного отношения к жизни через чтение, обсуждение художественных книг и сочинение стихов.

Запланированные мероприятия:

- Встречи «Читательского клуба».
- Встречи «Клуба любителей поэзии».
- Тематические выставки книг в зоне чтения.
- Кросс-букинг.

5 блок. «Матушка Природа»

Природа лучше всего способствует снижению эмоционального напряжения и гармонизации внутреннего состояния человека. Цвета, запахи, звуки и вкусы способствуют насыщению человека позитивной энергией.

Запланированные мероприятия:

- Создание и поддержка в каждом рабочем кабинете и в коридорах школы «зеленого уголка».
- Активный отдых коллективом на природе.
- Весенний пленэр.
- Семинар «Полезные травы».
- Встречи «Клуба садоводов».

География, категории и количество участников. Программа реализуется на базе МБОУ «Цивильская СОШ №1» с привлечение педагогического коллектива школы в количестве 75 человек.

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.). Материальная база общеобразовательной организации (спортивный инвентарь, библиотека, сенсорная комната и пр.).

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Этапы работы по реализации проекта в школе:

I этап – подготовительный.

- Мониторинг отношения педагогов к своему здоровью, выявление основных проблем.
- Формулирование темы, целей и задач профилактической программы.
- Составление плана реализации программы, разделение зон ответственности.

II этап - этап практической реализации проекта.

- Проведение запланированных мероприятий в соответствии с разработанным планом.

III этап – аналитический.

- Повторный мониторинг здоровья педагогов.
- Планирование дальнейшей работы в этом направлении.

Источники финансирования проекта: Материально-техническая база образовательного учреждения.

Основные результаты:

- Овладение педагогами знаний по сохранению своего здоровья и применение их в жизни;
- формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний и, как следствие, снижение уровня эмоционального выгорания педагогов;
- повышение сплоченности педагогического коллектива;
- формирование благоприятного для работы психологического климата;
- качественное улучшение психического и физического состояния педагогов;
- повышение результативности работы педагогического коллектива.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

- Реализация программы профилактики в образовательных учреждениях Цивильского муниципального округа и в образовательных учреждениях Чувашской Республики.
- Межведомственное сотрудничество при реализации профилактической программы.

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

https://vk.com/s/v1/doc/cHb-0xb81b063MxVNZJd8vAwTQhYNUyfK6kyrcetogyO_O06-u4
программа

https://vk.ru/civsosh1?from=groups&z=photo-2398541_457260467%2F26b410bdd5432e6354

<https://zivsosh1.ru/index.php/arkhiv-novosti/2005-zdorove-eto-vazhno>

https://vkvideo.ru/video-152103118_456239017?list=ln-Lv9B3oeZtz8m4RRVZ9