



Название программы- "Активность. Здоровье. Успех."

Обоснование актуальности. В современном образовательном процессе учителя играют ключевую роль, обеспечивая не только передачу знаний, но и формирование личности учащихся. Однако, несмотря на важность своей профессии, многие педагоги сталкиваются с серьезными проблемами, связанными со здоровьем и психоэмоциональным состоянием. В условиях постоянного стресса, высокой нагрузки и недостатка физической активности, здоровье учителей становится предметом серьезной озабоченности. В связи с этим, разработка профсоюзной программы здоровья и спорта для учителей является актуальной и необходимой задачей, направленной на улучшение качества жизни педагогов и создание комфортных условий для их профессиональной деятельности.

Актуальность данной работы обусловлена тем, что недостаток физической активности и постоянные стрессы негативно сказываются на здоровье учителей, что, в свою очередь, может привести к снижению их работоспособности и ухудшению качества образовательного процесса. В условиях современного общества, где здоровье и благополучие человека становятся приоритетными ценностями, необходимо разработать и внедрить программы, способствующие оздоровлению и повышению физической активности педагогов. Профсоюзная организация, как представительная структура, имеет все возможности для реализации таких инициатив, что делает данную тему особенно важной и своевременной. Актуальность проблемы здоровья учителей становится всё более очевидной в современных условиях образовательной деятельности. Исследования показывают, что более 65% педагогов оценивают свое здоровье как удовлетворительное, однако 42% из них сталкиваются с высоким уровнем стресса, что свидетельствует о значительной психоэмоциональной нагрузке. Проблема усугубляется тем, что 10,4% учителей испытывают высокий и критический уровень эмоционального выгорания, что уже непосредственно влияет на их профессиональную деятельность и взаимодействие с учениками.

Профессиональный стресс, факторы которого разнообразны и многогранны, зачастую оказал влияние на физическое и психическое состояние учителей. В частности, феминизация профессии, несоответствие ожиданий и навыков, недостаток времени на семью и детей, а также низкий статус и заработная плата являются основными угрозами психоэмоциональному благополучию педагогов. Наиболее уязвимой категорией считаются учителя, имеющие стаж работы от 15 до 20 лет, которые переживают особые "педагогические кризисы". Эти кризисы выражаются в нервно-психическом истощении, что затрудняет профессиональную деятельность и ухудшает качество образовательного процесса.

Интересно, что несмотря на высокую ценность здоровья, поставленную на первое место 76,3% учителей, многие из них не осознают значимость физической активности для поддержания своего здоровья. Это приводит к недостаточной профилактике стресса и эмоционального выгорания, что, в свою очередь, создает угрозу не только для здоровья самих педагогов, но и для образовательной среды в целом. Как результат, снижается качество образовательного процесса, создавая дополнительные трудности в процессе обучения.

Ситуация требует внедрения комплексных программ, направленных на сохранение и укрепление профессионального здоровья учителей. Имеются успешные примеры реализации таких программ, которые включают в себя психологическую поддержку, физическую активность и мероприятия по профилактике стресса. Важно подчеркивать, что психологическая помощь играет ключевую роль в улучшении психоэмоционального состояния педагогов, позволяя им справляться с накапливающимися проблемами и восстанавливать свою работоспособность.

Таким образом, внимание к вопросам здоровья учителей не только укрепляет их физическое и психическое состояние, но и способствует созданию более благоприятной образовательной среды. Это в свою очередь влияет на успешность учеников, так как педагоги, находящиеся в нормальном психоэмоциональном состоянии, способны более эффективно

выполнять свои обязанности и активно участвовать в образовательном процессе. Создание здоровьесберегающих условий и соответствующей программы – это один из шагов к улучшению ситуации в сфере образования.

В современных условиях интенсивной профессиональной деятельности педагоги сталкиваются с:

- высокими нагрузками и стрессом;
- малоподвижным образом жизни;
- нехваткой времени на занятия спортом;
- профессиональным выгоранием.

Создание здоровьесберегающих условий и соответствующей программы - это один из шагов к улучшению здоровья педагогов, повышению их работоспособности, инициативности и мотивации к достижению успеха.

Цели и задачи. Программа здоровья для учителей нацелена на формирование у педагогов активной позиции в заботе о собственном здоровье, что напрямую связано с их профессиональной эффективностью. Важнейшей целью программы является создание мотивирующей среды, направленной на укрепление здоровья педагогов, повышение их двигательной активности и физического развития, вдохновляющей на профессиональные достижения, поддержание высокого уровня работоспособности и эмоционального благополучия педагогов, способствующей формированию лучшей педагогической команды города и улучшению образовательного процесса в целом. Эта задача важна для предотвращения профессионального выгорания и уменьшения заболеваемости среди педагогов.

Основные задачи программы заключаются в формировании валеологической компетентности учителей, что предполагает осознанное отношение к своему здоровью и развитие навыков поддержания благополучия на всех уровнях: физическом, эмоциональном и социальном. В рамках программы разрабатываются мероприятия, позволяющие активизировать участие учителей в сохранении и укреплении своего здоровья. Реализация этих мероприятий требовала бы комплексного подхода, включающего как физическую активность, так и поддержку здоровья психологического и эмоционального характера.

Физическая активность, как важный элемент программы, должна присутствовать в повседневной деятельности педагогов. Регулярные занятия спортом не только повышают физическую выносливость, но и способствуют улучшению психоэмоционального состояния, что, в свою очередь, положительно сказывается на учебном процессе и взаимодействии с учениками. В дополнение к мероприятиям, связанным с физической активностью, предполагается внедрение практик, направленных на формирование положительных установок и оптимистического восприятия окружающего мира.

Создание системы поддержки внутри образовательных учреждений позволит учителям обмениваться опытом и регулярно получать информацию о возможностях, способствующих укреплению здоровья. Это может включать организацию лекций, семинаров и тренингов, которые будут посвящены вопросам профилактики заболеваний, психологического здоровья и других аспектов, важных для педагогов. Для успешного функционирования программы необходима активная поддержка со стороны администрации учебных заведений, что способствует созданию команды единомышленников в сфере здравоохранения.

Не менее важной задачей является повышение осведомленности учителей об их собственном здоровье, формирование личной ответственности и навыков здоровьесберегающего поведения. В рамках программы учителям предлагается адаптированный курс, в котором формируются навыки, направленные на самосознание и саморазвитие, позволяющие лучше управлять своим состоянием. Это важно не только для здоровья каждого учителя в отдельности, но и для повышения общего уровня здоровья коллектива, что потенциально снижает риск возникновения заболеваний и способствует созданию гармоничной атмосферы в образовательной среде.

Все вышеперечисленные цели и задачи служат основой для комплексного подхода к реализации программы здоровья учителей. Такой подход должен охватывать не только индивидуальные инициативы и активность, но и создавать условия для взаимодействия на уровне всего образовательного учреждения. Это обеспечит не только повышение уровня

здоровья педагогов, но и улучшение общей атмосферы, способствующей творческому и профессиональному развитию всех участников образовательного процесса.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Программа реализуется в течение учебного года 2023-2025

Содержание проекта. Программа профсоюзной организации "Активность. Здоровье. Успех." в области здоровья и спорта для учителей акцентирует внимание на систематическом подходе к охране и поддержанию здоровья педагогов. Основные направления программы включают создание условий для повышения психологического комфорта, обеспечения физической активности и формирования здорового образа жизни. Эффективная реализация программ направлена на решение многогранных задач, связанных как с физическим, так и с психологическим состоянием учителей, что, в свою очередь, положительно сказывается на общем климате в образовательном учреждении и уровне профессиональной деятельности педагогов.

Один из проектов программы — индивидуальные обучающие курсы, направленные на формирование здоровьесберегающих привычек. Эти курсы учитывают потребности и предпочтения работников образования, способствуя развитию навыков самообслуживания и ухода за своим здоровьем. Программой также предусмотрена организация клубов здоровья, которые предлагают дополнительные возможности для общения, обмена опытом и поддержки. Это создает сообщество, в котором педагоги могут делиться своими успехами и трудностями, что значительно влияет на мотивацию к здоровому образу жизни.

Программа "Активность. Здоровье. Успех." предоставляет целый ряд методик, направленных на психоэмоциональную поддержку. Важным компонентом является регулярная организация групповых дискуссий и игровых практик. Эти мероприятия помогают создать атмосферу взаимодействия и доверия, что способствует повышению уровня психологической удовлетворенности среди участников. Например, такие форматы позволяют педагогам обсуждать вопросы стресса на рабочем месте и обмениваться стратегиями управления эмоциями.

Кроме того, программа предполагает использование психологических тренингов для формирования у педагогов устойчивости к стрессу, а также повышения их эмоционального интеллекта. Эмоционально грамотный учитель способен не только контролировать свои эмоции, но и успешно взаимодействовать с учащимися, способствуя их психосоциальному развитию]. Специфика этих курсов заключается в том, что они не только повышают уровень эмоциональной устойчивости, но и учат научным подходам к грамотному реагированию на стрессовые ситуации в работе.

Отдельное внимание в программе уделяется физической активности учителей. Вводимые мероприятия направлены на регулярные занятия спортом и физкультурой. Важно создать доступные условия для занятия физической культурой, включая возможность участвовать в спортивных соревнованиях и мероприятиях. Это повышает мотивацию к физической активности, что, в свою очередь, оказывает влияние на общее состояние здоровья педагогов и их работоспособность.

В рамках программы также предусмотрено использование современных технологий для организации дистанционного обучения по вопросам здоровья. Это особенно актуально в условиях пандемии, когда личные встречи и занятия ограничены. Педагоги могут проходить курсы на платформах онлайн-обучения, получая необходимые знания в удобное для них время. Такие ресурсы облегчают доступ к информации о здоровье, что повысит уровень информированности и ответственности учителей за собственное благополучие.

Значимость комплексного подхода к здоровью учителей косвенно подтверждается исследованиями, которые показывают, что высокий уровень физической активности и психоэмоционального благополучия напрямую коррелирует с эффективностью преподавания и уровнями удовлетворенности работой. В конечном итоге, создание условий, способствующих поддержанию здоровья, позволит сформировать более крепкую и работоспособную команду педагогов, готовую к вызовам образовательно-учебного процесса.

Таким образом, профсоюзная программа здоровья и спорта для учителей направлена на создание устойчивой системы поддержки здоровья, что не только улучшает качество жизни педагогов, но и способствует образовательным достижениям учащихся.

Методы привлечения участников

Создание эффективной профсоюзной программы здоровья и спорта для учителей требует тщательного планирования методов привлечения участников. Основной задачей является не только привлечение внимания, но и формирование устойчивой мотивации для поддержания активного образа жизни.

Персонализированные программы являются важной составляющей успешного вовлечения. Индивидуализированные планы, которые включают рекомендации по физической активности, могут сделать занятия более привлекательными. Это может включать занятия бегом, плаванием или групповыми фитнес-тренировками, проводимыми под руководством профессиональных тренеров. Педагоги, получая возможность разрабатывать свой график и выбирать интересные виды активности, ощущают большую вовлеченность и мотивацию.

Мотивирующие мероприятия, такие как соревнования и спортивные события, также способствуют увеличению уровня участия. Учителя могут быть организованы в команды для участия в спортивных состязаниях, что создает дух состязательности и способствует развитию сплоченности внутри коллектива. Такие мероприятия могут включать как физические испытания, так и конкурсы на лучшее ведение здорового образа жизни. Этот подход позволяет создать более дружелюбную и конкурентоспособную атмосферу.

Бонусы и поощрения служат еще одним важным инструментом. Система поощрений, которая предоставляет учителям возможность получать подарочные карты или скидки на спортивные мероприятия и медицинские услуги, может значительно повысить уровень заинтересованности в программе. Такие стимулы оказывают непосредственное влияние на количество участников и их активность.

Образовательные компоненты также должны занимать важное место в программе. Проведение лекций и практических семинаров по здоровьесберегающим привычкам поможет создать устойчивую культуру здоровья в образовательной среде. Это способствует формированию понимания важности физической активности и здорового питания среди учителей. Использование современных образовательных технологий для передачи информации, например, через вебинары или интерактивные платформы, значительно усиливает эффективность таких мероприятий.

Создание благоприятной среды в коллективе немаловажно для повышения вовлеченности. Здоровый климат и позитивная атмосфера способствуют формированию чувства принадлежности и объединению участников программы вокруг общих целей. Стимулирование поддержки друг друга в стремлении быть активными позволяет воспринимать здоровье не просто как индивидуальную задачу, а как коллективный проект].

Активация жизненной позиции учителей может быть достигнута через вовлечение их в дополнительные социальные мероприятия, которые связаны со спортом, например, волонтерство на спортивных мероприятиях или участие в фитнес-фестивалях. Это помогает не только укрепить здоровье, но и расширить социальные связи среди коллег, что позитивно сказывается на общении и взаимопонимании.

Информационная поддержка играет ключевую роль в формировании постоянного интереса. Регулярное предоставление актуальной информации о здоровье и благополучии через внутренние ресурсы образовательной организации помогает поддерживать интерес к программе. Владея информацией о возможностях получения медицинских услуг, а также о новинках в области здоровья, учителя становятся более вовлеченными в процесс.

Доступ к ресурсам и инфраструктуре для занятий спортом на рабочем месте также является важным аспектом. Наличие тренажерных залов или выделенных пространств для физической активности дает учителям активно участвовать в программе прямо в условиях их работы, без необходимости тратить время на дорогу.

Поддержка групповых активностей и командных соревнований может значительно повысить уровень вовлеченности. Совместные тренировки и спортивные игры создают коллективный дух и укрепляют взаимодействие среди участников программы. Обратная связь

от учителей — важный элемент для постоянного улучшения программы, позволяющий адаптировать ее под реальные потребности и интересы участников. Регулярные опросы и обсуждения могут привести к новым идеям и формам вовлечения, способствующим успешной реализации программы здоровья и спорта.

Выводя на первый план разнообразие подходов и гибкость методов вовлечения, можно значительно повысить уровень участия учителей в программе, способствуя укреплению их здоровья и созданию активной образовательной среды.

География, категории и количество участников. Категории участников: педагогические работники, административный и руководящий состав, технический персонал МБОУ СОШ №12, всего 95 человек.

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

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

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Организационное профсоюзное собрание	Сентябрь	Ярмухаметова Д.Р.
Корпоративная программа «Будь здоров. Начни с себя»		
Посещение учителями школьного тренажерного зала	В течение учебного года	
согласно графика работы	Сердюк А.В.	
Посещение учителями школы бассейна «Старт»	В течение учебного года	
согласно графика работы бассейна	Зыков М.В.	
Семейные лыжные прогулки выходного дня	По субботам два раза в месяц с ноября по март	Коршунов А.А.
Организация внутришкольной Спартакиады	С октября по апрель	согласно календарного графика
	Партута С.В.	
Корпоративная программа «Энергия движения»		
Тренинг «Здоровый педагог – успешный педагог»	Январь	Педагоги – психологи
Тим-билдинг на природе	Сентябрь, январь, июнь	Ярмухаметова Д.Р.
Репетиции школьного танцевального коллектива	Сентябрь-май	Глухих С.Р.
Участие в соревнованиях		
Подготовка и участие в соревнованиях городской профсоюзной Спартакиады	В течение учебного года	согласно календарного графика Спартакиады
	Зыков М.В.	
Сердюк А.В.		
Коршунов А.А.		
Партута С.В.		
Келипко И.А.		
Всероссийский день бега «КРОСС НАЦИЙ»	Сентябрь	Учителя физической культуры

Источники финансирования проекта: Данный проект не требует финансовых затрат и реализуется за счет личных усилий участников инициативной группы

Основные результаты:

Системная работа по организации выступления школьных команд в муниципальной профсоюзной спартакиаде приносит свои плоды:

- ☐ наша команда три года подряд побеждает в данной Спартакиаде, что подчеркивает эффективность реализации программы;
- ☐ На низком уровне находятся показатели заболеваемости педагогического состава;
- ☐ Данные психологического мониторинга показывают, что отсутствуют проявления профессионального выгорания педагогов;

□ Педагоги МБОУ СОШ №12 демонстрируют высокие результаты в различных конкурсах профессионального мастерства, что, во многом, является заслугой системы внутрифирменного обучения.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Ожидается, что реализация программы приведет к росту заинтересованности учителей в своем здоровье и повышению качества образовательного процесса в целом. За счёт активного вовлечения в процессы формирования здорового образа жизни далее произойдет формирование нового подхода к педагогическому труду. Повышение уровня здоровья педагогов в конечном итоге станет важным аспектом повышения образовательных результатов в школах. Конечно, эффективная реализация программы предполагает наличие системного подхода к планированию и реализации мероприятий на уровне образовательного учреждения. Об этом свидетельствует практика многих школ, где на основе данных о состоянии здоровья педагогов разрабатываются персонализированные планы поддержки. Параллельно важно вовлечь в эту работу администрацию и родителей, что создаст дополнительные мотивирующие факторы для самосохранения и участия в программных мероприятиях.

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

Активные ссылки на публикации

Кросс нации https://vk.com/economic_school_forvard?from=groups&w=wall-224437562_53

Городские соревнования по дартс в рамках Спартакиады работников образования города Урай

https://vk.com/economic_school_forvard?from=groups&w=wall-104568735_9247

Городские соревнования «Веселые старты» в рамках Спартакиады работников образования

https://vk.com/economic_school_forvard?from=groups&w=wall-104568735_8856

Веселые старты https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_6366

Волейбол https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_7320

Лыжные гонки https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_6676

Настольный теннис https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_9925

Настольный теннис https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_6808

Шахматы https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_8618

Спартакиада работников образовательных учреждений города Урай

https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_8142

https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_11854

ТУРСЛЁТ https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_5824

"ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЗАБЕГ" в рамках окружного проекта «СИЛА ЮГРЫ»

https://vk.com/economic_school?from=groups&w=wall-104568735_5774

Волейбол https://vk.com/video-104568735_456239808

Веселые старты https://vk.com/video-104568735_456240141

Веселые старты https://vk.com/video-104568735_456239634

Лыжные гонки https://vk.com/video-104568735_456239734

Теннис https://vk.com/economic_school?from=groups&z=video-104568735_456239747%2Fda4bd04f1cd4a68939%2Fpl_post_-104568735_6808

ТУРСЛЁТ https://vk.com/video-104568735_456239529

ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ЗАБЕГ https://vk.com/video-104568735_456239520

Приложение №1: Материалы

БУДЬ В ФОРМЕ! ПРЕОДОЛЕЙ СЕБЯ! ЖИВИ АКТИВНО!



**ИНВЕСТИРУЙ
В СВОЕ ЗДОРОВЬЕ,
ПРИСОЕДИНЯЙСЯ К НАМ!**

Приложение №2: Фото

