



Название программы- МЦК - здоровая среда (Межрегиональный центр компетенций - здоровая среда).

Обоснование актуальности. На протяжении последних лет наблюдается увеличение уровня стресса и выгорания среди преподавателей. Это вызвано как внешними факторами (обилие административной нагрузки, взаимодействие с родителями и учащимися), так и внутренними – высоким уровнем ответственности за результат обучения. В связи с этим важным становится не только профессиональное развитие специалистов, но и забота о их здоровье. Создание здоровой среды способствует формированию гармоничного коллектива, увеличения мотивации к работе и снижению уровня заболеваний.

Цели и задачи. Цель: Создание атмосферы, способствующей физическому и психологическому здоровью преподавателей техникума.

Задачи: • Формирование системы физической активности: внедрение регулярных спортивных мероприятий.

- Снижение уровня стресса: проведение тренингов по управлению стрессом.
- Пропаганда здорового питания: организация мастер-классов и семинаров, посвященных рациональному питанию.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Бессрочная

Содержание проекта.

Введение. Современные образовательные учреждения сталкиваются с множеством вызовов, среди которых особое внимание следует уделить состоянию здоровья преподавателей. В условиях растущей нагрузки на образовательный процесс и повышения стрессовых факторов, возникает необходимость создания здоровой среды для преподавателей техникума. Проект "МЦК здоровая среда" направлен на улучшение физического и психического состояния сотрудников, что непосредственно влияет на качество образования и общее благополучие учебного заведения. Проект "МЦК - здоровая среда" для преподавателей техникума направлен на создание и развитие благоприятной и здоровой обстановки для преподавателей, что является ключевым аспектом их профессиональной деятельности и личного благополучия. Актуальность проекта обусловлена современными вызовами в образовательной сфере, среди которых выделяются высокая нагрузка и стрессовые условия труда.

Основная цель проекта — повысить уровень здоровья и психологического благополучия преподавателей. Задачи указаны выше.

Проект представляет собой целостную платформу для развития здоровых привычек и поддержания физического и психологического здоровья, что, в свою очередь, будет способствовать созданию более продуктивной и эффективной образовательной среды.

Содержание проекта:

1. Понятие здоровой среды. Определение здоровой среды. Влияние окружающей среды на здоровье студентов и преподавателей. Компоненты здоровой среды: физическая, психологическая, социальная.

2. Актуальные проблемы здоровья. Статистика заболеваний среди преподавателей. Факторы, влияющие на здоровье в профессиональной среде. Психологические аспекты: стресс и его влияние на учебный процесс.

3. Правовые и организационные аспекты.

Нормативные документы, регулирующие создание здоровой среды в образовательных учреждениях. Роль администрации техникума в обеспечении здоровой среды.

Сотрудничество с организациями и инициативами по охране здоровья.

4. Программы и инициативы. Изучение существующих программ по укреплению здоровья в учебных заведениях. Примеры успешной реализации программ (включая спортивные, культурные и образовательные инициативы).

5. Профилактика и просвещение. Методы профилактики распространенных заболеваний. Роль образовательной работы с преподавателями и студентами. Организация семинаров и тренингов по вопросам здоровья.

6. Участие сообщества. Вовлечение администрации техникума в программы по укреплению здоровья. Механизмы обратной связи и улучшения здоровья в техникуме. Создание сети поддержки и обмена опытом.

Методология

Эффективная реализация проекта предполагает использование различных методик и подходов:

- Анкетирование и диагностика: начальный этап включает сбор информации о состоянии здоровья преподавателей и выявление их потребностей.
- Обучающая деятельность: проведение семинаров с привлечением специалистов в области физического здоровья, психологии и питания.
- Создание сообщества: формирование групп по интересам, таких как спортивные секции и клубы здоровья, где преподаватели смогут взаимодействовать и делиться опытом.
- Мониторинг и оценка результатов: регулярное отслеживание изменений в состоянии здоровья преподавателей и удовлетворенности уровнем здоровья.

Заключение

Проект "МЦК - здоровая среда" имеет большое значение для повышения уровня взаимодействия между преподавателями, создания позитивной и поддерживающей атмосферы в учебном заведении. Он направлен на заботу о здоровье сотрудников, что, в свою очередь, ведет к повышению качества образования и созданию морально здорового коллектива. Этот проект не только улучшает качество жизни преподавателей, но также способствует достижению высоких результатов в образовательном процессе. Инвестиции в здоровье сотрудников окупаются, приводя к устойчивым изменениям в образовательной среде и формируя правильное отношение к здоровью у обучающихся.

География, категории и количество участников. Город Тюмень, педагогические работники учреждения среднего профессионального образования, 90 человек

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.). Проект функционирует на базе мастерской по физическому воспитанию техникума, поэтому используются инвентарь, оборудование и материалы указанной мастерской, они специально не приобретались. Приобреталась форма на средства профсоюзной организации ГАПОУ ТО "Тюменский техникум индустрии питания и сервиса"

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): ПРОФСОЮЗ РАБОТНИКОВ НАРОДНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТЮМЕНСКАЯ МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРВИЧНАЯ ПРОФСОЮЗНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ТЮМЕНСКИЙ ТЕХНИКУМ ИНДУСТРИИ ПИТАНИЯ, КОММЕРЦИИ И СЕРВИСА»

625027, г. Тюмень, ул. Мельникайте, д.76

тел. факс (8-3452) 20-00-24

Календарный план (Дорожная карта)
мероприятий проекта «МЦК - здоровая среда»

на 2024-2025 года

№№	Наименование мероприятия	Содержание работ	Срок	исполнения
	Ответственный (ФИО)			
	Январь – июнь 2024			

1. Первенство техникума по стрельбе из пневматической винтовки
Организация участия педагогических работников в первенстве техникума по стрельбе из пневматической винтовки 14 января Шалашов С.В.,
Перцева Л. А.
2. «Бодрое уро»- в МЦК Организация преподавателей для участия в флешмобе 24 февраля Кобзаренко Г.А.
3. Соревнования по игре в шахматы Организация участников в спартакиаде по шахматам
3 марта Шалашов С.В.
4. Чемпионат техникума по игре в «Дартс» Организация участия в Чемпионате по игре в «Дартс»
24 апреля Шалашов С.В.,
Перцева Л. А.
5. Чемпионат Тюменской области по Мини-футболу Организация участия в Чемпионате Тюменской области по мини-футболу 25-26 мая Шалашов С.В.
Ниязов Р.М.
Сентябрь 2024 – декабрь 2024
1. «День Здоровья» Организация физкультурных спортивных мероприятий для сотрудников техникума

- 1 неделя сентября Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Кобзаренко Г.А.,
Перцева Л. А.
2. Флешмоб
«Бодрое утро» Организация флешмоба на набережной города Тюмени с ее посетителями 3 неделя сентября Руководитель Ф.В.
Шалашов С.В.
Кобзаренко Г.А.,
Перцева Л. А.
3. «Кросс-Нации-2024» Участие во Всероссийском дне бега 3 неделя сентября Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Кобзаренко Г.А., Ниязов Р.М.,
Перцева Л. А.
4. Веселые старты, приуроченные к Дню СПО Организация веселых стартов приуроченные «Дню СПО» на базе отдыха Верхний бор 4 неделя сентября
Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Кобзаренко Г.А.,
Перцева Л. А.
5. Флешмоб Организация мероприятий для профилактики ЗОЖ. 2 неделя октября Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Кобзаренко Г.А., Петров И.В., Ниязов Р.М., Перцева Л. А.
6. Часы общения Организация семинаров по теме «Здоровое питание» В течении года Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Кобзаренко Г.А., Картамышева Т. И.
7. Первенство техникума по шахматам Организация первенства техникума по шахматам 2 неделя октября Руководитель ФВ
Тренер-преподаватель:
Петров И.В.

8. Веселые старты Веселые старты приуроченные к Дню повара 2
неделя октября Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Кобзаренко Г.А., Ниязов Р.М.
9. Товарищеская встреча по волейболу Организация товарищеской
встречи по волейболу ССК «Аванс»-АН «Сова» (мужские команды) 3 неделя октября
Руководитель ФВ
Шалашов С.В., Картамышева Т. И.
10. «Гнись-не ленись» Организация флешмоба по производственной
гимнастике 4 неделя октября Преподаватели
Кобзаренко Г.А., Перцева Л. А.
11. Товарищеская встреча по баскетболу Организация товарищеской
встречи по волейболу ССК «Аванс»-«Медик» ТМК 4 неделя октября Тренер-
преподаватель:
Ниязов Р.М.
12. «Бодрое утро» Организация флешмоба 4 неделя октября
Преподаватели
Кобзаренко Г.А.,
13. Товарищеская встреча по волейболу Организация товарищеской
встречи по волейболу ССК «Аванс»(женская)-сотрудники и преподаватели 4 неделя октября
Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Петров И.В., Ниязов Р.М.
14. «Заряд бодрости» Организация флешмоба 1 неделя декабря
Преподаватели
Кобзаренко Г.А.,
15. Кубок МЦК по волейболу Турнир по волейболу на кубок МЦК 1
неделя декабря Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Петров И.В., Ниязов Р.М.
16. «Зимние старты» Организация веселых стартов на свежем воздухе 2
неделя декабря Преподаватели
Кобзаренко Г.А.,
Перцева Л. А.
17. Веселые старты на призы Деда Мороза Организация веселых стартов
на призы Деда мороза среди сотрудников техникума 3 неделя декабря Руководитель
ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Кобзаренко Г.А., Ниязов Р. М..
Перцева Л. А.
18. Кубок МЦК по стрит-болу Организация турнира по стрит-болу, на
кубок МЦК среди сотрудников техникума 3 неделя декабря Руководитель ФВ
Шалашов С.В.
Преподаватели: Петров И.В., Ниязов Р.М., Перцева Л. А.
Январь-май 2025
1. Шахматы Организация первенства техникума по шахматам
2 неделя января Руководитель ФВ. Шалашов С.В.
Петров И.В.
2. Настольный теннис
Организация первенства техникума по игре в настольный теннис среди педагогов
техникума 3 неделя января Руководитель ФВ. Шалашов С.В.
3. Шашки Организация первенства техникума по игре в шашки среди
педагогов техникума 4 неделя
января Руководитель Ф.В. Шалашов
Петров И.В.

4. Первенство техникума по игре в дартс Организация первенства техникума по игре в дартс среди преподавателей и сотрудников техникума 2 неделя февраля Руководитель ФВ Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Кобзаренко Г.А., Петров И.В., Ниязов Р.М.
5. «Быстрее! Выше! Сильнее!» Организация веселых стартов, посвященных 23 февраля, среди сотрудников техникума 4 неделя февраля Руководитель ФВ Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Кобзаренко Г.А., Петров И.В., Ниязов Р.М., Перцева Л. А.
6. Эстафеты 8 марта Организация веселых стартов, посвященных 8 марта, среди преподавателей и сотрудников техникума 1 неделя марта Руководитель ФВ Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Картамышева Т. И., Кобзаренко Г.А., Петров И.В., Ниязов Р.М.
7. Мини-футбол Организация первенства техникума по игре в мини-футбол среди педагогов техникума 4 неделя марта Руководитель ФВ. Шалашов С.В.
Ниязов Р.М.
8. Волейбол Организация первенства техникума по игре в волейбол среди педагогов техникума 2 неделя апреля Руководитель ФВ. Шалашов С.В.
9. Легкоатлетический кросс Организация первенства техникума по легкой атлетике среди педагогов техникума 3 неделя апреля Руководитель Ф.В. Шалашов Петров И.В.
10. Здоровое питание Организация тренинга по теме «Здоровое питание» 4 неделя апреля Руководитель ФВ. Шалашов С.В.
Ниязов Р.М.
11. Эстафета ПАМЯТИ Организация легкоатлетической эстафеты «Памяти», посвященной 80-летию Победы 1 неделя мая Руководитель ФВ Шалашов С.В.
Преподаватели: Давыдов О.В., Кобзаренко Г.А., Петров И.В., Ниязов Р.М., Перцева Л. А.

Источники финансирования проекта: Средства первичной профсоюзной организации ГАПОУ ТО "Тюменский техникум индустрии питания и сервиса"

Основные результаты: Реализация проекта "МЦК - здоровая среда" предполагает достижение следующих результатов:

Повышение физической активности. Регулярные занятия спортом помогут уменьшить уровень хронических заболеваний среди преподавателей, такими как сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

Улучшение психоэмоционального состояния. Участие в тренингах и семинарах позволит снизить уровень стресса и укрепить психическую устойчивость сотрудников.

Формирование здорового питания. Предоставление актуальной информации и практических навыков по питанию приведет к улучшению общего состояния здоровья, повышению работоспособности и концентрации.

Создание позитивной учебной атмосферы. Здоровые и довольные преподаватели легче взаимодействуют с учениками, создавая благоприятные условия для образовательного процесса.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

1. Устойчивое улучшение здоровья

Снижение заболеваемости: Регулярные мероприятия по оздоровлению способствуют уменьшению числа заболеваний среди студентов и преподавателей.

Физическая активность: Повышение уровня физической активности через спортивные инициативы обеспечивает здоровье и физическую подготовленность.

2. Психологическое благополучие

Снижение уровня стресса: Внедрение программ психологической поддержки помогает уменьшить уровень стресса и тревожности.

Улучшение психоэмоционального состояния: Активное участие в социальных мероприятиях и групповых занятиях положительно сказывается на психологическом состоянии.

3. Повышение учебной эффективности

Улучшение концентрации: Здоровые студенты лучше сосредотачиваются на учебе, что может привести к улучшению результатов.

Сокращение пропусков: Снижение уровня заболеваемости ведет к уменьшению пропусков занятий и повышению вовлеченности в учебный процесс.

4. Формирование здоровых привычек

Долгосрочные изменения лобаров: Проект способствует формированию у студентов и преподавателей привычек к здоровому образу жизни, которые сохраняются на протяжении всей жизни.

Увеличение уровня осведомленности: Повышение осведомленности о здоровье и методах его поддержания.

5. Социальные изменения

Укрепление сообщества: Проект способствует созданию дружелюбной и поддерживающей атмосферы в учебном заведении.

Активное участие в жизни техникума: Увеличение вовлеченности студентов и преподавателей в инициативы и мероприятия.

6. Улучшение имиджа учреждения

Привлечение новых студентов: Учебное заведение с акцентом на здоровье и благополучие станет более привлекательным для будущих студентов.

Сотрудничество с внешними организациями: Улучшение репутации может открыть новые возможности для сотрудничества.

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

https://vk.com/wall-4638334_27665
https://vk.com/eseur?w=wall-139155534_25836
<https://tyumprof.ru/pervichka-s-zabotoj-o-zdorove/>
https://m.vk.com/wall-203339108_970
<https://tyumprof.ru/pervichka-s-zabotoj-o-zdorove/>

Приложение №1: Фото



