

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

Разработали:

Павлова Надежда Владимировна, педагог-психолог,
Гермонова Ольга Валентиновна, педагог-психолог.

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.

Цель программы

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

Задачи:

- овысить уровень знаний педагогов в области сохранения здоровья;
- оздать условия на базе общеобразовательной организации для сохранения и укрепления физического и психического здоровья педагогов;
- бучить навыкам регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания.

Сроки реализации: 2 года (2024-2026 г.г.)

Содержание:

Для охвата разных сторон жизни педагога профилактическая работа была разделена на 5 блоков. Все блоки по времени реализуются параллельно дополняя друг друга.

Название блока	Мероприятия	Цели	Сроки проведения	Ответственный
1 блок. «Движение - жизнь»	Коллективная зарядка	Мотивация педагогов на занятие спортом, сплочение педколлектива.	1 раз в месяц	Преподаватели физкультуры Антонова И.Ю., Туманова Н.А. Профком
	Семинар «Самомассаж и активные точки».	Знакомство педагогов с приемами самомассажа и использования активных точек на теле человека для снятия напряжения и активации работоспособности.	Октябрь	Медсестра Васильева М.С.
	Семинар «Синхрогимнастика доктора Алиева».	Знакомство педагогов с комплексом упражнений для снятия нервных зажимов и регулирования уровня своего напряжения. Можно использовать как самостоятельную физкультминутку во время рабочего дня.	Декабрь	Педагоги-психологи Павлова Н.В., Гермонова О.В.
	Участие в спортивных мероприятиях, проходящих в МО и в республике.	Мотивация педагогов на занятие спортом, стимулирование поддержания хорошей физической формы, повышение самооценки.	В течение учебного года	Профком, преподаватели физкультуры
	Традиционное участие команды педагогов школы в Межрегиональном туристическом слете педагогических работников «ТатЧуМара».	Стимулирование поддержания хорошей физической формы, повышение самооценки, профилактика эмоционального выгорания.	Май	Профком
	Коллективные выезды педагогов на экскурсии, концерты.	Мотивация педагогов на активный отдых, сплочение коллектива, расширение кругозора.	В течение учебного года	Профком

2 блок. «Гармония внутри»	Индивидуальные и групповые консультации психолога.	Снятие эмоционального напряжения, стимулирование самопознания, формирование позитивного отношения к жизни.	В течение учебного года	Педагоги-психологи Павлова Н.В., Гермонова О.В.
	Релаксационные занятия в сенсорной комнате.	Снятие эмоционального напряжения.		
	Семинар «Профилактика эмоционального выгорания».	Обучение педагогов приемам регуляции эмоционального состояния.		
	Тренинговые занятия и психологические игры.	Создание условий для самопознания педагогов, формирование и отработка навыков для саморазвития в личностном и профессиональном плане.		
	Подготовка и распространение тематических буклетов, памяток по сохранению своего физического и психического здоровья.	Обучение педагогов приемам разрешения конфликтных ситуаций, приемам самоподдержки, самопомощи в трудной жизненной ситуации.		
3 блок. «Звуки музыки»	Репетиции и выступления хора педагогов школы.	Пение развивает дыхательную систему и обеспечивает здоровье сердечной мышцы, улучшают общее состояние здоровья, способствуют укреплению, а в некоторых случаях восстановлению памяти, повышают самооценку педагога и сплочённость коллектива, способствуют развитию нацеленности на результат.	В течение учебного года	Преподаватель музыки Давлетов М.Р.
	Репетиции и выступление хореографической группы педагогов.	Укрепление сердечно-сосудистой системы, улучшение координации и гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие дыхательной системы, эмоциональное благополучие	В течение учебного года	Преподаватель хореографии Николаева Н.В.
4 блок. «В начале было	Встречи «Читательского клуба»	Снятие эмоционального напряжения, стимулирование мозговой деятельности,	1 раз в месяц	Педагог-библиотекарь Васильева Р.М.

слово».		формирование позитивного отношения к жизни.		
	Встречи «Клуба любителей поэзии»	Снятие эмоционального напряжения, стимулирование мозговой деятельности, формирование позитивного отношения к жизни.		
	Тематические выставки книг в зоне чтения, кросс-букинг.	Расширение кругозора, стимулирование мозговой деятельности, формирование позитивного отношения к жизни.		
5 блок. «Матушка Природа»	Создание и поддержка в каждом рабочем кабинете «зеленого уголка».	Создание условий для снижения эмоционального напряжения, формирования благоприятного психологического климата в рабочем кабинете и внутреннего гармоничного состояния.	В течение учебного года	Классные руководители, заведующие кабинетами.
	Создание и поддержка в коридорах школы «зеленых уголков».	Создание условий для снижения эмоционального напряжения, формирования благоприятного психологического климата в школе и внутреннего гармоничного состояния.	В течение учебного года	Закрепленные техслужащие
	Коллективные выезды на природу.	Мотивация педагогов на активный отдых, сплочение коллектива, снятие эмоционального перенапряжения.	Осень и весна.	Профком
	Весенний пленэр.	Знакомство педагогов с приемами арт-терапии для гармонизации внутреннего состояния.	Весна.	Преподаватель ИЗО Петрова В.В.
	Семинар «Полезные травы».	Знакомство педагогов с полезными свойствами трав, способах использования их в косметических целях и для заваривания полезных чаев.	Март	Медсестра Васильева М.С.
	Встречи «Клуба садоводов».	Снятие эмоционального напряжения, стимулирование мозговой деятельности, формирование позитивного отношения к жизни, расширение кругозора.	Осень и весна.	Социальный педагог Гиляровская В.Л.

География, категории и количество участников

Программа реализуется на базе МБОУ «Цивильская СОШ №1» с привлечение педагогического коллектива школы в количестве 75 человек.

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

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

Этапы работы по реализации проекта в школе:

I этап – подготовительный этап: выявление проблемы, формулирование темы, целей и задач, сбор и изучение информации о состоянии здоровья педагогов школы, составление плана реализации проекта.

II этап - этап практической реализации проекта.

III этап – аналитический: повторный мониторинг здоровья педагогов, планирование дальнейшей работы в этом направлении.

Источники финансирования

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, долгосрочный эффект :

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