

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска
«Средняя школа № 23» имени Александра Васильевича Бедарева

Принято
На общем собрании работников
МБОУ «СШ № 23»
протокол № 1 от 30.08.19 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ № 23»
М. Ю. Пименова *М. Ю. Пименова*
Приказ № 36 от 30.08.19 г.



ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЯ»

г. Хабаровск

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Хабаровска
«Средняя школа № 23» имени Александра Васильевича Бедарева

Принято
На общем собрании работников
МБОУ «СШ № 23»
протокол № ___ от _____ г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СШ № 23»
М. Ю. Пименова
Приказ № ___ от _____ г.

ПРОГРАММА «ЗДОРОВЬЯ»

г. Хабаровск

1. Пояснительная записка

Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом его школьной жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.
5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.
6. Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого учителя. Ключевая проблема в этом — низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание учителями его ценности. Необходимо повысить осведомленность учителей об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, путях и средствах укрепления. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — сформировать социально-психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны директоров школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.

Общая цель: обеспечение комплексно-психологической помощи педагогам в сохранении и поддержании психологического и физического здоровья.

Цели программы “Здоровья”: создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Достижение поставленной цели возможно через решение практических задач:

- повышение уровня знаний педагогов в области сохранения здоровья, здорового образа жизни;
- развитие способностей педагогов контролировать физическое здоровье посредством психического;
- освоение педагогами навыков и умений в области сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий для укрепления физического здоровья.

Задачи программы:

- Осведомленность работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья учителя.
- Формирование социально – психологической установки на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.
- Обучение учителей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия).
- Гармонизация личности учителя.

Участниками программы: педагоги муниципального образовательного учреждения.

2. Механизм реализации программы.

Для достижения поставленных целей и задач программой предусмотрена работа в двух направлениях:

- психическое здоровье педагогов;
- физическое здоровье педагогов.

2.1. Профессиональное здоровье учителя.

– способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Педагогическое здоровье – это, прежде всего, психологическая компетентность, включающая в себя, коммуникативность и стрессоустойчивость, интеллектуальную эмоциональную, поведенческую

гибкость. Владение психологическими знаниями, психоэмоциональным состоянием, механизмами психологической защиты. Развитая психологическая готовность к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.).

2.2. Здоровый учитель – здоровая нация!

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые учителем во взаимодействии с учеником усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества. Здоровье является одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести педагогов, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их работы. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжелой обузой.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов.

Поэтому проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

3. Программа “Здоровья”

Этап	Содержание работы	сроки	исполнитель	Ожидаемый результат	Критерии оценки результата
Диагностика здоровья учителей	1. Организация ежегодных медосмотров учителей	август	Директор школы	Оформление мед. книжки, выявление диагноза и своевременное лечение.	Регулярность прохождения мед. осмотра, своевременность лечения выявленного заболевания.
	2. Анализ состояния здоровья педагогов	сентябрь	Приглашенный психолог	Предоставление дней «Здоровья».	Снижение уровня заболеваемости среди учителей
	3. Анкетирование среди учителей для оценки направленности и на здоровый образ жизни; для оценки психического состояния учителей на уроке и его умения управлять собой в критической ситуации.	октябрь	Заместитель директора школы по УВР	Методическая помощь	
Физкультурно-оздоровительная работа	1. Организация и проведение Дней здоровья для педагогических работников	По необходимости	Приглашенный психолог	Повышение положительного эмоционального климата в коллективе	

	2. Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	постоянно	Учитель	Снижение утомляемости	Выполнение учебных программ
	3. Организация и проведение соревнований между учителями, сдача нормативов ГТО.	Май, февраль	Учителя физической культуры	Выработка привычки в здоровом образе жизни среди учителей	Повышение физической активности
Управление процессом оздоровления в педагогической среде	1. Организация учебно-воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни	Сентябрь	Директор школы	Повышение валеологической культуры	Системность в работе
	2. Сохранение здоровья педагогов в условиях модернизации образовательного процесса				
	3. Анализ выполнения программы “Здоровье”	в конце учебного года	Директор школы	Повышение уровня профессионализма Заинтересованность в укреплении здоровья	Снижение утомляемости
	4. Соблюдение требований СанПИНа	постоянно		Создание благоприятных условий труда	
Консультационная, просветительская работа	1. Встречи за круглым столом с обсуждением тем по здоровьесбережению	Раз в полугодие	Приглашенный психолог	Повышение потребности в укреплении здоровья	

	2. Прохождение курсов	По плану прохождения курсов	Заместитель директора по УВР	Повышение знаний по данному вопросу	Применение знаний в практической деятельности
	3. Встреча с медицинскими работниками “Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний” “Профилактика простудных заболеваний” “Закаливание”	Раз в полугодие	Директор школы, школьные врачи.	Повышение знаний по здоровьесбережению	Уменьшение заболеваемости. Выполнение и соблюдение рекомендаций
Контроль за выполнением программы “Здоровья”	1. Контроль за соблюдением техники безопасности и созданием надлежащих гигиенических условий труда	постоянно	Директор школы, ответственный по безопасности.	Снижение утомляемости	Отсутствие травматизма

4. Ожидаемый результат.

В результате реализации данной программы педагоги школы :

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоят психические средства восстановления организма.

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

Критерии оценки результативности:

- анализ наличия листков нетрудоспособности за истекший год;
- анализ результатов медицинских осмотров;
- итоговое анкетирование (тестирование) участников программы;
- анализ результатов участия в мероприятиях спортивно-туристического направления.

5. Приложения.

Приложение №1

Мониторинг состояния психического и физического здоровья педагогов в образовательной среде

Цель: определения уровня состояния физического и психического здоровья педагогов, уровня мотивации педагогов к здоровому образу жизни, уровня знаний и умений в этой области.

Объект исследования – педагоги МБОУ «СШ № 23»

Предмет исследования – психическое и физическое здоровье педагогов

Организация исследования

– ознакомительное анкетирование

-входная диагностика

-анализ наличия листков нетрудоспособности

-проведение лекций, тренингов, упражнений

-итоговая диагностика

Методика работы

Ознакомительное анкетирование.

Цель: определение уровня состояния психического и физического здоровья педагогов.

Теоретическая и практическая работа.

Цель: повышение уровня здоровья, обогащение педагогов дополнительными знаниями в этой сфере.

Итоговая диагностика.

Цель: выявление достигнутых на данный момент результатов.

Результаты исследования – определение уровневого состояния для индивида в сфере психического и физического здоровья.

Методические рекомендации: компенсация недостатка знаний о физическом и психическом благополучии по результатам мониторинга; дальнейшая реализация теоретической и практической работы.

Мониторинг удовлетворенности психологическим климатом в коллективе

Уважаемые коллеги, оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные ниже свойства психологического климата в нашем коллективе.

Инструкция:

Прочтите сначала предложения слева, затем предложения справа и после этого отметьте в средней части листа ту сторону, которая соответствует истине по вашему мнению.

Оценки:

- 3 – свойства проявляются в коллективе всегда
- 2 – свойства проявляются в большинстве случаев
- 1 – свойства проявляются нередко (часто), но проявляются в одинаковой степени.

Примечание:

При оценивании необходимо учитывать и свойства отрицательной величины: от – 1 до –3.

Преобладает добрый, жизнерадостный тон настроения	Преобладает подавленное настроение
Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии	Конфликтность в отношениях, антипатии
В отношении между группировками внутри коллектива существует расположение и понимание	Группировки конфликтуют между собой
Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности	Проявляют безразличие более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности
Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива	Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными, вызывают зависть, злость
С уважением относятся к мнению друг друга	Каждый считает свое мнение главным, и не терпим к мнению

		других
Достижения и неудачи коллектива переживает как свои собственные		Достижения и неудачи коллектива не находят откликов
В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение		В трудные минуты в коллективе рассеянность, ссоры, взаимные обвинения
Чувство гордости за коллектив, если его отмечают		К похвалам, поощрениям относится равнодушно
Коллектив активен, полон энергии		Коллектив инертен, пассивен
Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им осваиваться в коллективе		Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективом		Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам коллектива, поддерживают слабых		Коллектив заметно разделяется на «привилегированных» и проявляет пренебрежительное отношение к слабым

Скрининг-диагностика

Работоспособность – способность человека к выполнению конкретной деятельности в рамках заданных лимитов времени и параметров эффективности. Показатели работоспособности в каждый отрезок времени наиболее адекватно отражают состояние центральной нервной системы, индивидуальные возможности которой определяются состоянием и характером изменений. Уровень работоспособности зависит от индивидуального типа высшей нервной деятельности, тренированности, физической реактивности, которая изменяется при заболеваниях. Различают физическую, умственную и эмоциональную работоспособность.

Скрининг-диагностику физической и умственной работоспособности можно проводить методами с использованием достаточно простых тестов.

Оценка физической работоспособности

В практике оценки работоспособности взрослых используются приведенные ниже тесты.

Гарвардский степ-тест

1. подберите высоту ступеньки и длительность нагрузки по табл. 1,

Возраст	Пол	Высота ступеньки, см	Длительность нагрузки
Взрослые	Мужчины	50	5
	Женщины	43	5

2. С левой ноги по счету (1,2 – подъем, 3,4 – спуск) начинайте с частотой 30 восхождений в минуту в соответствии с расчетом.

3. Сидя измерьте количество пульсовых ударов за первые 30 секунд на второй минуте после нагрузки – P_1
на третьей – P_2
на четвертой – P_3

4. Рассчитайте индекс степ-теста (ИСТ) по формуле:

$$\text{ИСТ} = \frac{100 \times T}{(P_1 + P_2 + P_3) \times 2}$$

T – время работ, в секундах

Оценка умственной работоспособности

Показатели умственной работоспособности (объем работы и количество ошибок на дифференцировку) позволяют определить степень утомления, концентрацию внимания и скорость работы в любой отрезок времени.

Результат выполнения заданий по корректурным таблицам специалисты рассматривают как показатели деятельности второй сигнальной системы. С нарастанием утомления увеличивается количество ошибок вследствие нарушения баланса возбуждения и торможения. Об этом свидетельствует умение объема работы при введении тормозных агентов.

Оборудование: бланки

Приложение №4

Анкета

Для оценки психофизического состояния учителя на уроке и его умения управлять собой.

Оцените баллами приведённые ниже утверждения:

- 5– если данное утверждение полностью соответствует действительности;
- 4– скорее соответствует, чем нет;
- 3– затрудняюсь ответить;
- 2– скорее не соответствует;
- 1– не соответствует.

1. Работа в школе не оказывает отрицательное влияние на моё психофизическое состояние.
2. Ученики меня уважают. Им нравится предмет, который я преподаю.
3. Коллеги и администрация относятся ко мне уважительно и доброжелательно.
4. После урока я не чувствую усталости.
5. От накопившейся за неделю усталости легко избавляюсь