**БОУг. Омска «Гимназия № 159»**

**Проект «Валеологическая школа педагога»**

**Авторы проекта:**

**Зибзеева О. В. заместитель директора**

**Обласова Л. С. школьный психолог**

**Борисова М. Ю.учитель информатики**

**Актуальность**

 Важным направлением модернизации российского образования является создание условий сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса. Не вызывает сомнение тот факт, что здоровье подрастающего поколения в значительной степени зависит и от обеспечения здоровья педагога. Учителя же, как профессиональная группа, отмечаются крайне низкими показателями физического и психического здоровья.

Анализ результатов анкетирования педагогического коллектива БОУ г. Омска «Гимназия № 159» позволил выявить факторы, отрицательно влияющие на психоэмоциональное и физическое самочувствие педагогов:

* хроническая усталость
* проблемы со здоровьем
* незапланированные поручения;
* неожиданно возникающая необходимость замены коллег;
* изменение расписания;
* эмоциональная перегрузка;
* личные проблемы;
* случающиеся конфликтные ситуации с родителями;
* работа в «трудных классах»

Среди факторов положительно влияющих на психоэмоциональное и физическое состояние педагоги указали следующие:

* возможность посещения бассейна и сауны;
* работа группы здоровья;
* предварительное обсуждение нагрузки на предстоящий учебный год с администрацией;
* возможность получения платных сеансов массажа;
* возможность получения консультации психолога не только по учебным, но и по личным и семейным проблемам;
* наличие столовой;
* возможность обращения к стоматологу;
* устоявшийся коллектив, низкая конфликтность, совместный досуг, дающий положительные эмоции.

В качестве причин возникновение указанных негативных факторов можно выделить объективные и субъективные. Субъективные причины в разной степени проявления присущи большинству педагогов:

1. внешняя мотивация здорового образа жизни
2. низкая самоорганизация, отсутствие или не использование знаний и навыков самоменеджмента
3. низкая стрессоустойчивость, отсутствие или не использование знаний по саморегуляции
4. низкая профессиональная компетентность в вопросах эффективного разрешения конфликтных ситуаций и создания благоприятного социально-психологического климата.

**Цель проекта:** создание социально-психологических условий развития компетентности педагогов в сфере здоровьесбережения и сохранения здоровья педагогов.

**Задачи проекта:**

1. развитие мотивации педагогов на поддержание и сохранение здоровья
2. получение педагогами знаний и навыков самоменеджмента, тайм менеджмента, профилактики заболеваний, способах поддержания и сохранения здоровья.
3. получение педагогами знаний и навыков психологической саморегуляции и стрессоустойчивости
4. овладение способами формирования благоприятного социально-психологического климата в педагогическом и ученическом коллективах
5. выработка навыков и способов эффективного поведения в конфликте.
6. повышение компетентности педагогов в организации здоровьесберегающего образовательного процесса.

**Ожидаемый результат:**

- позитивные изменения в мотивации ЗОЖ педагогов и учащихся;

- повышение уровня личной самоорганизации педагогов

- снижение эмоциональных перегрузок и повышение стрессоустойчивости педагогов

- улучшение социально-психологического климата педагогического и классных коллективов

- снижение конфликтности и улучшение межличностных отношений

**Предполагаемые эффекты проекта:** снижение невротизации детей в процессе обучения, усиление мотивации детей к сбережению собственного здоровья как следствие положительного личного примера педагогов.

**Основные этапы реализации проекта:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Форма | Сроки  | Ответственные |
| 1 | Выяснение запроса педагогов на виды и формы мероприятий валеологической направленности  | анкетирование | сентябрь | Зам директора по НМР, педагог-психолог, фельдшер, учителя физкультуры |
| 2 | «Самоменеджмент педагога»«Психологическое здоровье педагога»«Стрессы, первая помощь»«Приемы боьбы с дисстрессом» | Информационные семинары | Октябрь, ноябрь, декабрь, январь | Педагог-психолог |
| 3 | «Приемы и способы формирования благоприятного социально-психологического климата коллектива» | Лекция, дискуссия | ноябрь | Педагог-психолог, социальный педагог |
| 4 | «Высшая школа питания» (консультации индивидуальные и групповые) | диагностики и качественный анализ массы тела, обучающие семинары  | октябрь, ноябрь,декабрь |  Специалисты центра здорового питания |
| 5 | Организация здоровьесберегающего образовательного процесса | Проектировочный семинарСеминар-практикум | декабрь,январь,февраль | Заместитель директора по УВРмедработник |
| 6. | «Причины конфликтов и способы разрешения конфликтов» | ЛекцияДискуссия | февраль | Педагог-психолог, социальный педагог |
| 7 | «Коммуникативная компетентность педагога» «Эффективное общение» | тренинги | март | Педагог-психолог |
| 8 | Навыки психической саморегуляции | тренинг | апрель | Педагог-психолог |
| 9 | Коррекция эмоционального состояния | Сеансы релаксации | В течение года | Педагог-психологПриглашенные специалисты |
| 10 | Оказание социально-психологической, медицинской помощи и поддержки | консультирование | В течение года | Педагог-психолог, социальный педагог, фельдшер |
| 10 | Физическое оздоровление | Посещение бассейна и сауны | В течение года | Заместитель дир. По ТО бассейна |
| 11 | Физическое оздоровление | Группа здоровья | В течение года | Учителя физкультуры |
| 12 | Совместный досуг | Выезды за городПраздничные мероприятияВыходы в театры, музеи, на выставки и т.д.Неформальных творческих объединений | В течение года | Зам. директора по УВР |

**Участниками проекта** являются педагоги гимназии.

В качестве технического обеспечения проекта используются ресурсы гимназии: бассейн с 2 чашами и сауной, тренажерный зал, хореографический зал, спортивный зал, кабинет психологической разгрузки, компьютерная техника.

Все виды мероприятий проводятся специалистами, работающими в гимназии, возможно привлечение (на основе взаимовыгодного сотрудничества) приглашенных специалистов: врачей, врачей-психотерапевтов, психологов.

**Способы оценки реализации проекта**: эффективность каждого мероприятия оценивается ответственным за его проведение специалистом через анализ мнений участников, посещаемость мероприятий, запрос на дальнейшую работу в обозначенном направлении.

Общая оценка проекта осуществляется по окончании его реализации через анализ выполнения задач проекта, анкетирование педагогов участников проекта.

**Управление проектом** осуществляет заместитель директора по научно-методической работе, координируя деятельность специалистов: психологов, социального педагога, учителей физкультуры, медика, приглашенных специалистов.

**Проект разработан** участниками команды профессионального развития «Здоровьесбережение участников образовательного процесса» в рамках опытно-экспериментальной работы по проблеме «Организационно-педагогические условия развития профессиональной компетентности педагога в условиях образовательного учреждения».

Проект реализовывался в течение трех лет. Трижды в неделю педагоги имели возможность посещать занятия группы здоровья и тренажерный зал. Один раз в неделю в распоряжении педагогов бассейн с сауной. Для повышения уровня компетентности педагогов в области здоровьесбережения проводились информационные семинары и семинары-практикумы: «Обзор оздоровительных методик», «Психологическое здоровье учащихся и педагогов», «Стрессы, первая помощь в острой стрессовой ситуации», «Самоменеджмент педагога». В процессе реализации проекта педагоги-психологи регулярно проводили сеансы релаксации для педагогов и обучение навыкам саморегуляции, оказывали консультативную помощь.

Приглашенные тренеры-консультанты «Высшей школы питания» проводили диагностику массы тела и качественный анализ ее составляющих, проводили консультации и лекции по проблеме здорового питания.

В рамках проекта специалистами службы была разработана и реализована программа по формированию благоприятного социально-психологического климата (СПК) педагогического коллектива. Программа включала в себя: диагностику состояния СПК, получение педагогами знаний о значении благоприятного СПК для учебной деятельности, методах его формирования, консультирование администрации по вопросам психологии управления с целью создания оптимальных условий труда, повышения эффективности и совершенствования методов руководства педагогическим коллективом. Значительной частью программы выступало обучение педагогов навыкам эффективного взаимодействия через тренинг коммуникативной компетентности, тренинг педагогического общения, тренинг развития профессионального самосознания педагога, лекции о предотвращении и снятии конфликтов «Приемы и способы формирования благоприятного социально-психологического климата коллектива», «Причины конфликтов и способы разрешения конфликтов», «Эффективное общение». Улучшению неофициальных отношений способствовало совместное проведение досуга и создание неформальных объединений (команда КВН, совместные занятия спортом, клуб молодых педагогов «Надежда»).Эффективность программы была подтверждена повторной диагностикой СПК в 2008-2009 учебном году, которая показала среднюю степень благоприятности СПК (для сравнения в 2004-2005 году была диагностирована низкая степень благоприятности СПК коллектива).

Для повышения компетентности педагогов в организации здоровьесберегающего образовательного процесса в рамках проектировочных семинаров были разработаны методические рекомендации по объёму домашних заданий, по оптимизации и рациональной организации времени при выполнении домашнего задания, была разработана карта анализа урока с позиций здоровьесбережения, гигиенические требования к максимальным величинам образовательной нагрузки. Уточнены гигиенические требования к условиям обучения в классных помещениях: длительность пользования персональным компьютером на уроках информатики, длительность сквозного проветривания учебных помещений, в зависимости от температуры наружного воздуха, длительность непрерывного применения на уроках различных ТСО с учетом возраста детей.

Разработаны классные часы «Как рационально использовать время при самоподготовке», «Как готовиться к экзаменам. Профилактика экзаменационных стрессов»; комплексы упражнений на координацию работы полушарий, концентрацию внимания, снятие нервно-психического напряжения, которые могут быть использованы для проведения физкультминуток в среднем и старшем звене. В настоящее время все обозначенные разработки внедрены в образовательный процесс гимназии.

Для оценки результативности проекта были использованы диагностические методики:

1. Г. Айзенк «Самоооценка психических состояний»
2. «Оценка социально-психологического климата коллектива по полярным профилям»
3. Анкета «Компетентность педагога в организации здоровьесберегающего образовательного процесса».

В результате реализации проекта:

1. Произошло снижение количества педагогов с высоким уровнем тревожности и фрустрации.
2. Степень благоприятности СПК констатирована как средняя (до проекта диагностика показывала низкую степень благоприятности СПК педагогического коллектива).
3. Уровень компетентности педагогов в организации здоровьесберегающего образовательного процесса существенно возрос по сравнению с уровнем. выявленным до реализации проекта.

Гимназия неоднократно презентовала свой опыт по созданию здоровьесберегающей среды образовательного учреждения через участие в конкурсах, конференциях, выставках различного уровня.

Как перспективные мы видим следующие направления деятельности по здоровьесбережению участников образовательного процесса: продолжение использования оправдавших форм и методов работы по просвещению, созданию мотивации на здоровый образ жизни, оздоровлению со всеми участниками образовательного процесса, поиск новых форм, методов и технологий, создание и реализация совместных проектов для более активного сотрудничества с родителями и общественностью в обозначенном направлении.