

Комплексно-целевая программа «Здоровый учитель – здоровые дети»

1. Пояснительная записка

В соответствии с программой развития и статусом школы, содействующей здоровью, в школе организована деятельность по созданию здоровьесберегающего пространства, началом которой является диагностическая работа и повышение квалификации педагогического коллектива по вопросам содействия здоровью и обучению здорового образа жизни.

По данным статистических исследований учителя, как профессиональная группа, занимают по уровню заболеваемости среднее положение – более благополучное, чем, например, шахтёры, но значительно менее благополучное, чем банковские служащие и научные работники. У педагогов сменились ценностные приоритеты: здоровье как ценность переместилось на первое место. Здоровье для педагога выступает как стандарт поведения. Поэтому чтобы создать физиологичный урок, почувствовать радость творчества, учитель должен быть здоровым. Если учитель нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие урока, что может подорвать здоровье учеников – «У больного, не заботящегося о своём здоровье учителя, не может быть здоровых учеников».

В качестве основных инструментов исследования в школе используются социально-психологические и социально-педагогические методы: анкетирование, тестирование, наблюдение педагогов и учащихся. Данные исследования показывают, что для изучаемой профессиональной группы характерна тенденция: выходить на работу, даже несмотря на заметные нарушения состояния здоровья. Поэтому мы пришли к выводу, что необходимо внедрять в школу здоровьесберегающие технологии. У нездорового учителя снижается работоспособность, качество его профессиональной деятельности. Всё это оказывает отрицательное воздействие на учащихся. В проведенных исследованиях подтверждается и тот факт, что некомпетентный в вопросах здоровья учитель косвенно наносит вред здоровью своих учеников, так как не выполняет одно из важнейших требований – через учебно-воспитательный процесс, личным примером повышать культуру здоровья учащихся, приобщать их к здоровому образу жизни.

Одна из самых актуальных для учителей проблем – это «расшатанная нервная система». В современных условиях чаще всего приходится не только сохранять здоровье, но и восстанавливать его. В этом случае очень эффективным являются приёмы саморегуляции.

На уровне учительского коллектива проведено комплексное исследование творческого потенциала педагогического коллектива на основе анкетирования и исследование профессиональных качеств учителя, в основу которого положен принцип компетентностей, рекомендованный проектом модернизации российского образования. В результате каждый учитель был оценен по следующим параметрам: получение информации о запросах ученика и его продвижение в обучении, демонстрация учителем знания учебного предмета, организация времени урока и пространства класса, взаимодействия учителя с учащимися, демонстрация учителем соответствующих методов обучения. Проведенный анализ уроков учителей-предметников с целью проверки состояния оздоровительной работы показал, что многие педагоги нуждаются в овладении приёмами релаксации, гимнастики для снижения остроты зрения, а также имеют затруднения в использовании форм уроков, позволяющих повышать двигательную активность учащихся.

Сохранение здоровья и повышение уровня обучаемости школьников зависит от состояния и уровня дозирования домашних заданий. Поэтому в школе необходимо включить организацию и проведение дня ДРК (диагностики, регулирования и коррекции)

в 9-ом и 10-ом классах. Основной задачей этого дня являются оптимальные условия для эффективности урока; организация уроков по учебным пособиям, соответствующим зоне ближайшего развития ученика; оптимальный объём домашних заданий с учётом индивидуальных особенностей и медицинских показателей; оптимальное расписание в режиме дня.

Анализ исследований позволяет нам сформулировать основную цель программы: *создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления здоровья педагогов; формирования навыков саморегуляции личности педагога; профилактики эмоционального состояния в педагогической деятельности.*

Задачи программы:

- формировать у педагогов потребность в здоровом образе жизни;
- формировать умения и навыки саморегуляции личности педагога;
- формировать умения и навыки эффективного взаимодействия с коллегами и учащимися;
- создавать условия для развития самосовершенствования учителей.

Этапы реализации программы:

- установочно-мотивационный;
- аналитико-диагностический;
- просветительский;
- коррекционно-консультативный.

Ожидаемые результаты:

- улучшается психологический климат в школьном коллективе;
- снижается ситуативная и личностная тревожность педагогов;
- формируются умения и навыки саморегуляции личности педагога;
- повышается самооценка и уверенность в себе;
- улучшается физическое здоровье педагогов;
- повышается компетентность учителей в вопросах сохранения и укрепления здоровья обучающихся;
- улучшается материальное обеспечение педагогических работников.

2. Содержание программы

№п/п	Задача	Содержание деятельности	Прогнозируемый результат
1.	Формировать у педагогов потребность в здоровом образе жизни	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Сбор информации о здоровье педагогов (педагогический мониторинг) ✓ создание диагностического пакета, направленного на изучение культуры здоровья педагогов; ✓ оформление наглядных материалов «Культура здоровья педагогов» 	<p>Аналитическая справка</p> <p>Пакет диагностик</p> <p>Буклеты</p>

<p>2.</p>	<p>Формировать умения и навыки саморегуляции личности педагога</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Психологический семинар «Мотивация педагогов для продолжения совместной деятельности по формированию практических навыков саморегуляции»; ✓ психологический тренинг «Отработка навыков саморегуляции личности педагога»; ✓ индивидуальные консультации педагога-психолога по проблемам личностного характера педагога; ✓ психолого-педагогический практикум «Обучение приёмов релаксации, гимнастики для профилактики остроты зрения педагогов»; ✓ семинар «Профилактика гипокинезии в образовательном процессе рекреации школы. 	<p>Пакет раздаточного материала для педагогов</p> <p>Пакет тренинговых заданий</p> <p>Рекомендации</p> <p>Буклеты</p> <p>Методические рекомендации врача</p>
<p>3.</p>	<p>Формировать умения и навыки эффективного взаимодействия с коллегами и учащимися позитивных изменений в отношениях в семье и повышение статуса семьи и родительской ответственности в профилактической деятельности по здоровому образу жизни;</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Формировать умения и навыки эффективного взаимодействия с коллегами и учащимися «Здоровое питание в семье» (среди мам); ✓ лекция врача на тему «Личная гигиена – залог здорового образа» ✓ конкурс «Папа, мам, я – спортивная семья» 	<p>Разработка игры</p> <p>Разработка часа</p> <p>Методические рекомендации</p> <p>Рекомендации</p> <p>Материалы к</p>

5.	Разработка игры	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Психолого-педагогические семинары: «Понятие психического здоровья и влияние его на педагогическую деятельность»; ✓ «Отрицательные эмоции и регуляции состояний» ✓ мастер-класс «Обучение основам здорового образа жизни» 	Разработка семинаров
	Разработка часа		Разработка мастер-класса
	Методические рекомендации		
	Рекомендации		

3. Календарный план выполнения работ

№	Содержание	Сроки реализации	Ответственные
1.	Сбор информации о здоровье педагогов (педагогический мониторинг)	Сбор информации о здоровье педагогов (педагогический мониторинг);	Агаркова Е.Ю. Дудкина Л.П. Быщенко Г.Н.
2.	Создание диагностического пакета, направленного на изучение культуры здоровья педагогов	2 раза в год	Служба здоровья
3.	Оформление наглядных материалов «Культура здоровья педагогов»	Ежегодно (ноябрь)	Агаркова Е.Ю. Дудкина Л.П.
4.	Психологический семинар «Мотивация педагогов для продолжения совместной деятельности по формированию практических навыков саморегуляции»	Согласно плану	Служба здоровья
5.	Психологический тренинг «Отработка навыков саморегуляции личности педагога»	Согласно плану	Агаркова Е.Ю.
6.	Индивидуальные консультации педагога-психолога по проблемам личностного характера	В течение года	Агаркова Е.Ю.

	педагога		
7	Психолого-педагогический практикум «Обучение приёмов релаксации, гимнастики для профилактики остроты зрения педагогов»	Согласно плану	Быценко Г.Н. Быценко Н.А..
8	Семинар «Профилактика гипокинезии в образовательном процессе»	Согласно плану	Быценко Г.Н.
9	Организационно-деловая игра «Конфликты и способы поведения педагогов в конфликтных ситуациях»	Согласно плану	Поддубровская Н.Ф. Агаркова Е.Ю. Кисленко Е.В.
10.	Час педагогической теории «Использование интерактивных техник в учебном процессе для предотвращения перегрузок школьников» укрепления психического здоровья ребёнка	Согласно плану	Поддубровская Н.Ф.
11.	«Круглый стол» «Использование здоровьесберегающих образовательных технологий»	Согласно плану	Поддубровская Н.Ф.
12.	Индивидуальные консультации по проблемам взаимоотношений: учитель-ученик, учитель-администрация	Согласно плану УВР	Поддубровская Н.Ф. Кисленко Е.В. Агаркова Е.Ю.
13.	Конференция «Коррекция межличностных отношений в коллективе и формирование коммуникативных навыков у педагогов»	Согласно плану УВР	Администрация школы
14.	Психолого-педагогические семинары: «Понятие психического здоровья и влияние его на педагогическую деятельность»; «Отрицательные эмоции и регуляции состояний»	Согласно плану	Служба здоровья
15.	Мастер-класс «Обучение основам здорового образа жизни»	Согласно плану клуба семейной физкультуры	Скалозубов Н.Ф.

4. Литература

- Артёмова Н. Как сохранить психическое здоровье педагогов // Школьный психолог – 2003. №17.
- Артёмова Н. Психологическое здоровье педагогов // Школьный психолог – 2000. №19.
- Безруких М.М., Сонькина В.Д. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. – М. Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004
- Лебедева Л. Арт-терапия в системе психологической помощи учителям с дефицитом здоровья // Народное образование – 2001. №1
- Тимофеев С.П., Луханин В.В, Колесников А.Г. Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях. – Методические рекомендации – Белгород: Белгородский региональный институт ПКППС, 2004
- Тимофеев С.П., Шипилова Л.И, Сердюкова Н.С, Кирий Н.В., Прокопенко Е.В., Татарина Л.П. Шаг за шагом – Экспериментальная работа в образовательных учреждениях Белгородской области – Белгород. 2004
- Тихомирова Л. Здоровый учитель – здоровые дети // Народное образование – 2003. №5.