**Сохранение и укрепление профессионального здоровья педагога**

**в условиях комфортного пространства образовательного учреждения**

**1. Пояснительная записка**

Модель деятельности ОУ по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога в условиях комфортного пространства ОУ предназначена для организации внутришкольного повышения квалификации педагогов в области сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса.

Известно, что именно профессиональные риски педагогического труда (коммуникативная перегрузка, сложная модель деятельности, неблагоприятные условия работы и т.п.) создают профессиональный дистресс и являются основной причиной нарушений здоровья педагога.

Профессия педагога относится к группе повышенного риска по частоте нарушений здоровья. Среди болезней преобладают сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные и нарушения опорно-двигательного аппарата, которые относятся к психосоматическим заболеваниям. Эмоциональные нарушения педагогов проявляются как невротизация: эмоциональное и умственное истощение, физическое утомление и депрессивные переживания.

В то же время мало кто из педагогов систематически и целенаправленно занимается своим здоровьем, оправдывая это необходимостью больших материальных затрат , отсутствием времени, нехваткой силы воли , наличием более важных дел, отсутствием соответствующих условий.

Можно выделить следующие *характеристики педагогов   
Санкт-Петербурга*, сохраняющиеся последние 10 лет:

* низкие показатели притока молодых кадров;
* сниженное состояние здоровья по сравнению с большинством других профессиональных групп, выраженная зависимость его от профессионального стажа и возраста;
* резкое снижение эмоциональной устойчивости и возрастание невротизма за первые 10 лет педагогического стажа;
* относительно низкий уровень готовности к созданию условий для обеспечения здоровья учащихся (М.Г. Колесникова, 2010).

Данная модель соответствует основным принципам и направлениям развития, указанным в стратегических документах, регламентирующих развитие российского и санкт-петербургского образования.

*Приоритеты образовательной политики* зафиксированы в:

• Национальной образовательной инициативе (НОИ) «Наша новая школа»;

• Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации до 2020года, раздел III «Образование» (одобрена Правительством РФ 1 октября 2008 года, протокол №36);

• Федеральной целевой программе развития образования на 2011 –2015 годы;

• Федеральном государственном образовательном стандарте (ФГОС) общего образования, который является системообразующим направлением НОИ «Наша новая школа».

В Национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» указаны важные задачи школы: обеспечение индивидуального подхода, минимизирующего риски для здоровья в процессе обучения; создание комфортных условий обучения; создание мотиваций и условий для здорового образа жизни. В качестве основных приоритетов развития общего образования в национальной образовательной инициативе указано также развитие и обновление педагогического потенциала.

Федеральные государственные стандарты (ФГОС) нового поколения впервые определяют такую составляющую, как здоровье школьников, в качестве одного из важнейших результатов образования, а сохранение и укрепление здоровья – в качестве приоритетного направления деятельности школы.

Стратегия развития системы образования Санкт-Петербурга 2011-2020 гг. «Петербургская школа 2020» определяет необходимость «повышения уровня культуры здоровья как компонента общей культуры учащихся, педагогов, родителей и формирование на ее основе готовности к сохранению и укреплению своего здоровья и здоровья других людей», а важными мерами по реализации этой задачи указано «разработка профилактических программ нового поколения и … создание в ОУ служб здоровья с участием родительской общественности, частно-государственного партнерства» (направление «Здоровье в школе»). В направлении «Кадровый капитал» указано, что «…в целях профилактики, здоровьесбережения и формирования культуры отношения учителя к собственному здоровью необходимо…разработать систему мероприятий по укреплению физической культуры и здоровья учителя и в рамках частно-государственного партнерства обеспечить льготное посещение оздоровительных центров, спортивных клубов, бассейнов и пр.».

В то же время проблемой сохранения и укрепления профессионального здоровья школьного педагога является практически полное отсутствие материального обеспечения этого направления работы. Поэтому в рамках внутришкольного повышения квалификации основной акцент, как правило, сделан на увеличение мотивации педагогов к сохранению собственного здоровья, вооружение их методами самоанализа и саморегуляции. Исследование образовательной системы Санкт-Петербурга подтверждает, что при наличии обязательного здоровьесберегающего оборудования (медицинский кабинет и спортивный зал) подавляющее большинство ОУ города недостаточно обеспечены инфраструктурой и оборудованием, направленными на обеспечение здоровья участников образовательного процесса: тренажерными залами, бассейнами, комнатами релаксации и т.п. Однако создание комфортного образовательного пространства также является стратегическим направлением развития санкт-петербургского образования.

Теоретическим обоснованием данной программы является *здоровьесозидающий подход к образованию*. В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровье определяется как «…полное физическое, душевное и социальное благополучие, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов». Таким образом, современный подход к здоровью определяет его с системных и индивидуальных позиций, предполагает доминирующую роль педагогического направления его обеспечения. Доминирующим способом обеспечения здоровья становятся собственные усилия человека по его сохранению и укреплению. Поэтому среди многообразия терминов, характеризующих обеспечение здоровья человека в системе образования, наиболее адекватным является термин *здоровьесозидающее образование*, в основе которого находится понимание здоровья как многомерной системы, состоящей из взаимозависимых компонентов; признание определяющей роли культуры здоровья как ценностно-мотивационной составляющей целенаправленного оздоровления образа жизни; понимание доминирующего влияния на здоровье участников образовательного процесса образовательной среды как совокупности внешних и внутренних по отношению к ОУ факторов. Указанный подход определяет необходимость построения *здоровьесозидающей образовательной среды школы* *(ЗОС)* – совокупности компонентов школы, их функциональных взаимосвязей и субъектов, в деятельности которых реализуется обеспечение условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, повышения культуры их здоровья (М.Г. Колесникова, 2008).

*Культура здоровья человека* – сознательная система действий и отношений, в значительной мере определяющих качество индивидуального и общественного здоровья, состоящая из отношений к своему здоровью, здоровью других людей, а также сознательное следование здоровому (стилю) образу жизни (З.И. Тюмасева, 2004).

В специфике труда педагога взаимосвязь с жизнедеятельностью выражена наиболее очевидно, решение педагогом проблем собственного здоровья и здоровья учащихся является взаимосвязанным. Поэтому культурологический подход лежит в основе *здоровьесозидающей деятельности педагога*(ЗСД). Ее можно определить как природосообразный индивидуальный стиль субъектной деятельности на основе смысловой саморегуляции, ведущий к обеспечению собственного здоровья педагога и здоровья учащихся, воспитанников(М.Г. Колесникова, 2008).

Указанные подходы определяют цели и задачи программы ОУ по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога, логику ее реализации.

Цель программы: становление у педагогов ОУ готовности к здоровому образу жизни, который является средством обеспечения их здоровья и основой для становления готовности к профессиональной деятельности по сохранению и укреплению здоровья учащихся, воспитанников.

Реализация данных целей предполагает решение следующих задач:

* самоанализ профессионального здоровья педагогов, их готовности к здоровьесозидающей деятельности,
* поддержание профессионального здоровья педагогов,
* повышение готовности педагогов к сохранению и укреплению собственного здоровья, применению здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий обучения и воспитания,
* освоение программно-методического обеспечения образования учащихся, воспитанников и просвещения их родителей в области здоровья и здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

* осознание педагогами проблем собственного здоровья;
  + - понимание зависимости здоровья от образа жизни;
    - наличие знаний о формировании здорового образа жизни;
    - осознанная деятельность по его осуществлению.

Категория обучающихся, их психолого-социальный портрет

Программа предназначена для повышения квалификации педагогов разных специальностей учреждений общего, дошкольного, дополнительного образования детей.

Обучение по данной образовательной программе опирается на следующие принципы:

* принцип гуманизма – учет психоэмоционального состояния педагога и сохранения культурной самобытности, вера в его возможности;
* принцип открытости и добровольности– прозрачность субъект-объектных отношений и мотивирование педагога на значимость решения проблем, связанных с формированием и сохранением здоровья;
* принцип конфиденциальности – любые сведения о состоянии здоровья и образа жизни педагога не могут быть оглашены без его согласия;
* принцип реалистичности– учет реальных возможностей педагога и его профессионального опыта.
* принцип деятельностного подхода– организация актив­ной деятельности педагога с опорой на изучаемую проблему;
* принцип учета возрастно-психологических и индивиду­альных особенностей педагога– создание максимальных воз­можностей для индивидуализации путей развития педагога, как личности, как носителя современных идей здорового образа жизни.
* принцип совместной профессиональной деятельности, который предполагает, что формирование культуры здоровья участников образовательного процесса рассматривается как коллективный «продукт» деятельности всех участников образовательного процесса;
* принцип сетевого взаимодействия, который требует создания единого информационно-коммуникационного пространства ОУ;
* принцип социального партнерства, который выражается в координации взаимовыгодной деятельности ОУ с родителями учащихся, общественностью, органами и организациями, деятельность которых непосредственно связана с решением проблем здоровья участников образовательного процесса.

В основу реализации образовательной программы закладывается необходимость внутрифирменного (внутришкольного) повышения квалификации педагогов в области здоровьесозидающей деятельности. Успешность *внутришкольного повышения готовности педагогов к здоровьесозидающей деятельности*, на наш взгляд, определяется следующими его особенностями:

* подготовка имеет длительный и системный характер, в ней участвует весь педагогический коллектив школы при активной поддержке администрации;
* полученные знания апробируются на практике, при этом они включены в контекст исследовательской работы школы; поэтому методические продукты (разработки занятий, мастер-классов и т.п.) проходят общественную экспертизу и доводятся до стадии подготовки к публикации;
* мониторинг как компонент опытно-экспериментальной работы ОУ позволяет выявить результативность подготовки, корректировать ее содержание на основе получения регулярной обратной связи от ее участников;
* включенность данной подготовки в систему работу ОУ по построению здоросьесозидающей образовательной среды.

В ходе опытно-экспериментальной работы школы создана модель внутришкольного повышения готовности педагогов к сохранению и укреплению своего профессионального здоровья (рис. 1).

**Сохранение и укрепление профессионального здоровья педагога в ОУ**

**Диагностика и самоанализ состояния здоровья**

**Повышение готовности**

**к сохранению**

**и укреплению**

**здоровья**:

1) создание условий для обеспечения здоровья;

2) повышение культуры здоровья

**Соматический компонент здоровья**

1) медицинская профилактика

2) гигиеническое просвещение

**Физический компонент здоровья**

1) физкультурно-оздоровительная работа

2) просвещение в области физической культуры

**Эмоциональный компонент здоровья**

1) условия для эмоционального комфорта

2) занятия, направленные на повышение саморегуляции

**Социальный и нравственный компоненты здоровья**

1) ресурсы библиотеки и медиатеки

2) занятия, направленные на развитие личности

*Рис. 1. Модель деятельности ОУ по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога в комфортном пространстве ОУ*

В результате опытно-экспериментальной работы в школе №270 создан методический комплект внутришкольного повышения готовности педагогов к сохранению и укреплению своего профессионального здоровья: модель, образовательная программа и пакет методических материалов по ее реализации.

Учебный курс строится в соответствии с методологическими основами концепции индивидуального здоровья человека и состоит из двух основных разделов.

Первый раздел «Культура здоровья педагога в условиях инновационных изменений образования» (8 часов) дает представления об основных принципах знания о здоровье; создает ценностно-смысловые основания изучения и коррекции собственного здоровья. В результате у педагога может быть сформирована ориентация на самопознание, саморегуляцию, самоосуществление как базовый подход к изучению учебного курса.

Особое внимание уделяется разделу «Образ жизни и здоровье» (28 часов), содержание которого рассматривается, исходя из структурных компонентов здоровья. Выделение отдельных компонентов здоровья в их взаимосвязи в качестве отдельных тем учебной программы способствует, на наш взгляд, осознанию целостного, системного подхода к пониманию здоровья.

**2. Виды деятельности и формы занятий**

Виды деятельности и формы занятий организуются в соответствии с моделью внутришкольного повышения готовности педагогов к сохранению и укреплению своего профессионального здоровья (рис. 1). Инфраструктура и оборудование ОУ, обеспечивающие реализацию образовательной программы, представлены в таблице 1.

Табл. 1

*Инфраструктура и оборудование ОУ, обеспечивающие реализацию*

*по образовательной программе*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Компонент модели** | **Компонент пространства ОУ** | **Формы организации работы** |
| 1 | Диагностика и самоанализ состояния здоровья педагога | Учебный кабинет, оборудованный мультимедийным проектором  Медицинский кабинет  Кабинет психолога  Кабинет БОС | Лекции и практические занятия специалистов, медицинская и психологическая диагностика, анкетирование  Заполнение дневника здоровья педагога Индивидуальное консультирование по коррекции образа жизни |
| 2 | Соматический компонент здоровья | Учебный кабинет, оборудованный мультимедийным проектором  Медицинский кабинет, процедурный кабинет  Столовая и пищеблок  Кулеры для организации питьевого режима  Библиотека  Информационный центр (медиацентр)  Школьный сайт | Обеспечение здорового питания в школьной столовой Медицинская диспансеризация, медицинская профилактика  Обеспечение питьевого режима в школе Лекции и практические занятия специалистов  Материалы школьного сайта о проблемах здоровья педагогов и их профилактике Выступления на педагогических советах |
| 3 | Физический компонент здоровья | Школьный стадион  Спортивная площадка со всесезонным покрытием  Тренажерный зал  Спортивные залы  Бассейн  Игровая баскетбольная площадка  Рекреации  Школьный сайт (раздел «ОЭР») | Лекции специалистов  Свободное плавание в бассейне в соответствии с расписанием  Занятия в бассейне «Аквааэробика». Группа здоровья в тренажерном зале в соответствии с расписанием. Свободные занятия в тренажерных и спортивных залах, рекреациях. Свободные занятия в школе и дома в соответствии с рекомендациями на школьном сайте.  Программы для педагогов на общешкольных мероприятиях («День здоровья», «Семейные старты» и т.п.) |
| 4 | Эмоциональный компонент здоровья | Комната релаксации  Методический кабинет, учительская  Кабинет БОС  Учебный кабинет, оборудованный мультимедийным проектором | Лекции и практические занятия специалистов  Выступления на педагогических советах Занятия в комнате релаксации  Индивидуальные занятия в кабинете БОС  Индивидуальные консультации школьного психолога в соответствии с расписанием  Групповые занятия школьного психолога «Обучение техникам саморегуляции» в соответствии с расписанием |
| 5 | Социальный и нравственный компоненты здоровья | Библиотека  Информационный центр (медиацентр)  Учебный кабинет, оборудованный мультимедийным проектором | Занятия «Мастерская творческого общения (хоббитерапия)» в читальном зале библиотеки |

**3. Планируемые результаты освоения обучающимися содержания образовательной программы**

Формируются следующие профессиональные компетенции педагогов:

* Осознание ценности здоровья и здорового образа жизни всеми участниками образовательного процесса;
* Повышение компетентности участников образовательного процесса по вопросам формирования культуры здоровья и здорового образа жизни;
* Повышение компетентности педагогов образовательного учреждения по применению информационно-коммуникационных технологий в работе по формированию здорового образа жизни;
* Формирование у слушателей представлений и практических умений по вопросам физической и психической саморегуляции, как части профессиональной компетентности личности педагога.

В результате курса слушатели получат знания:

- о составляющих культуры здоровья;

- о практических методах воспитания культуры здоровья в рамках образовательного учреждения;

- о методах вовлечения учащихся и их родителей в деятельность по пропаганде здорового образа жизни.

Совершенствуют умения:

- реализовывать полученные рекомендации в практической деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья;

- разрабатывать модели взаимодействия заинтересованных сторон с целью оптимизации деятельности по воспитанию культуры здоровья у учащихся;

- использовать разнообразные формы воспитательной работы и реализовывать в рамках своего ГОУ мероприятия по формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни.

**4. Учебный план**

*Цель:* повышение квалификации педагогов в области сохранения и укрепления здоровья субъектов образовательного процесса, педагогической работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

*Категория слушателей:* педагоги ГБОУ, ГБДОУ, ОДОД

*Срок обучения:* 36 часов, 12 недель, 3 месяца.

*Режим занятий:* один раз в неделю, после уроков – 3 часа

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № пп | Наименование разделов и дисциплин | Всего часов | В том числе: | | Форма  контроля |
| **Лекции** | **Практические занятия** |
|  | **Культура здоровья педагога в условиях инновационных изменений образования** | **8** | **4** | **4** | **индивидуальное консультирование** |
| 1.1 | Здоровье человека и факторы, его определяющие | 2 | 2 |  |  |
| 1.2 | Культура здоровья и здоровый образ жизни | 2 | 2 |  |  |
| 1.3 | Профессиональные риски педагогического труда | 2 |  | 2 |  |
| 1.4 | Самоанализ здоровья педагога | 2 |  | 2 |  |
|  | **Здоровье и образ жизни педагога** | **28** | **6** | **22** | **зачет** |
| 2.1 | Соматический компонент здоровья | 6 | 4 | 2 |  |
| 2.2 | Физический компонент здоровья | 8 |  | 8 |  |
| 2.3 | Эмоциональный компонент здоровья | 8 | 2 | 6 |  |
| 2.4 | Социальный и нравственный компоненты здоровья | 6 |  | 6 |  |
|  | **Итоговый контроль** |  |  |  | **Методическая разработка** |
|  | Итого: | 36 | 10 | 26 |  |

**5. Основное содержание образовательной программы**

***Раздел 1. Культура здоровья педагога в условиях инновационных изменений образования***

Тема 1.1. Здоровье человека и факторы, его определяющие

Понятие об индивидуальном и общественном здоровье. Структура индивидуального здоровья: биологические, психические, социальные и нравственные компоненты здоровья человека. Здоровье и болезнь, третье состояние. Уровень здоровья. Критерии здоровья. Группы здоровья.

Тема 1.2. Культура здоровья и здоровый образ жизни

Здоровье в иерархии потребностей человека. Здоровье как ценность, мотивация здоровья. Культура здоровья как основа здорового образа жизни. Категории образа жизни: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни. Социальные и биологические принципы здорового образа жизни. Резервы здоровья: закаливание, средства повышения работоспособности и предупреждение утомления, специфическая и неспецифическая тренировка, режимы труда и отдыха.

Тема 1.3. Профессиональные риски педагогического труда

Зависимость здоровья педагога от профессиональной деятельности. Профессиональный дистресс как интегративный фактор риска педагогического труда. Специфика педагогического труда. Профессиональная деятельность педагога как фактор сохранения и укрепления его здоровья.

Тема 1.4. Самоанализ здоровья педагога

Методы изучения здоровья педагога. Самоанализ здоровья педагога. Стили реагирования на профессиональные стрессы и модели поведения в профессии. Мероприятия по сохранению и укреплению здоровья педагогов.

***Раздел 2. Здоровье и образ жизни педагога***

2.1. Соматический компонент здоровья

Резервы здоровья. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Анализ общеоздоровительных систем (А. Караваев, Г. Малахов и др.). Закаливание, его принципы, основные системы. Гидротермальные процедуры. Лечение медом, соками и настоями. Рефлексотерапия и массаж. Фитопрофилактика и фитотерапия. Проблемы современного питания. Культура питания.

2.2. Физический компонент здоровья

Двигательные потребности и способности. Работоспособность и выбор оптимальных нагрузок. Самоконтроль физической активности. Возрастные особенности применения оздоровительных систем. Диагностика физического состояния как основа оптимизации физической нагрузки. Оптимальный двигательный режим (системы Купера, Амосова, Лидерда, Моргауза, КОФТ и др.).

2.3. Эмоциональный компонент здоровья

Понятие о психогигиене и психопрофилактике. Самоуправление и здоровье. Механизмы произвольной и непроизвольной саморегуляции. Развитие механизмов произвольной и непроизвольной саморегуляции Развитие и укрепление иммунитета, механизмов, самовосстановления для общего укрепления организма. Компьютерный тренинг саморегуляции физиологических параметров организма методом биологической обратной связи на тренажере "Дыхание".

2.4. Социальный и нравственный компоненты здоровья

Разнообразие психологических концепций личности, представления о личностном росте. Самосознание и психосоматическое здоровье. Мотивационные основания здоровья: характер воспитания, традиции, обычаи, влияние литературы и искусства. Ответственность человека за свое здоровье и здоровье окружающих. Роль самопознания и самовоспитания в развитии личности.

**6. Кадровое обеспечение образовательной программы (табл. 2)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модулей (тем) | ФИО педагогов, реализующих образовательную программу | Ученая степень, квалификационная категория, победитель ПНПО и пр. |
| **1. Культура здоровья педагога в условиях инновационных изменений образования** | | | |
| 1.1 | Здоровье человека и факторы, его определяющие | Рычкова С.В. | д.м.н., профессор кафедры педиатрии и неонатологии СЗГМУ им. И.И. Сеченова |
| 1.2 | Культура здоровья и здоровый образ жизни | Котова С.А. | к.пс.н., доцент Института детства РГПУ им. А.И. Герцена |
| 1.3 | Профессиональные риски педагогического труда | Колесникова М.Г. | к.п.н., доцент кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека СПбАППО |
| 1.4 | Самоанализ здоровья педагога | Резников М.А. | старший преподаватель кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека СПбАППО |
| **2. Здоровье и здоровый образ жизни педагога** | | | |
| 2.1 | Соматический компонент здоровья | Рычкова С.В.  Резников М.А.  Иванова В.В.,  Анохина Г.В.  Фаталиева А.В. | д.м.н., профессор кафедры педиатрии и неонатологии СЗГМУ им. И.И. Сеченова  старший преподаватель кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека СПбАППО,  медицинский работник  медицинский работник  медицинский работник |
| 2.2 | Физический компонент здоровья | Вершинина В.В., к.п.н., доцент  Бараниченко Т.А.  Прасолова В.А.  Белецкая Т.В. | к.п.н., доцент кафедры коррекционной педагогики СПбАППО  щкольный учитель физкультуры,  щкольный учитель физкультуры,  щкольный учитель физкультуры |
| 2.3 | Эмоциональный компонент здоровья | Колесникова М.Г.  Цыганова Ю.Н.  Никитина Н.О. | к.п.н., доцент кафедры педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья населения СПбАППО  зав. эксперим. площадкой, педагог-психолог  педагог-психолог |
| 2.4 | Социальный и нравственный компоненты здоровья | Котова С.А. | к.пс.н., доцент Института детства РГПУ им. А.И. Герцена |

**7. Рекомендации по использованию методов, средств и технологий учебного процесса.**

В соответствии с основными идеями курса каждая тема содержит разнообразные методы работы. Наряду с традиционными формами работы (лекции, семинары) учебный курс предполагает применение активных педагогических методов, направленных на осознание смысла деятельности и принятие собственного решения: самоанализ здоровья и жизнедеятельности, дискуссия, групповая работа, творческая мастерская. Кроме того, важным компонентом программы является применение элементов тренинга саморегуляции.

Большая часть практических заданий учебной программы опирается на самоанализ разных сторон личности и здоровья педагога. Функцию методического обеспечения самостоятельной работы способно выполнить учебное пособие М.Г. Колесниковой «Практикум к учебному курсу «Здоровый образ жизни».

Субъективацию содержания образования обеспечивает способ взаимодействия между участниками коммуникативной ситуации, который имеет диалогический характер. Коллективные и групповые коммуникативные ситуации:дискуссии, принятие группового решения, ситуативные и ролевые игры и т.п. могут быть реализованы при изучении большинства разделов учебной программы.

Ниже представлены основные средства обучения, используемые при реализации образовательной программы (табл. 3).

*Табл. 3*

*Средства обучения, используемые при реализации*

*образовательной программы*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование модулей (тем) | Методические материалы | Цифровые образовательные ресурсы |
| **1. Культура здоровья педагога в условиях инновационных изменений образования** | | | |
| 1.1 | Здоровье человека и факторы, его определяющие |  | Презентация к лекции |
| 1.2 | Культура здоровья и здоровый образ жизни |  | Презентация к лекции |
| 1.3 | Профессиональные риски педагогического труда | Раздаточные материалы для педсовета | Презентация к лекции, выступлению на педсовете, материалы школьного сайта |
| 1.4 | Самоанализ здоровья педагога | Методические материалы «Дневник здоровья педагога». Дневник заполняется по результатам медицинской и психологической диагностики с помощью школьного медицинского работника и школьного психолога | Презентация к лекции, выступлению на педсовете |
| **2. Здоровье и здоровый образ жизни педагога** | | | |
| 2.1 | Соматический компонент здоровья | Раздаточные материалы для педагогического совета  Материалы пособия «Практикум к учебному курсу «Здоровый образ жизни» | Презентация к лекции  Материалы школьного сайта «Гигиена зрения», «Здоровое питание» |
| 2.2 | Физический компонент здоровья | Расписания занятий в бассейне, тренажерных залах, рекреациях  Методические рекомендации «Комплекс корригирующих упражнений»  Разработки общешкольных мероприятий «День здоровья», «Семейные старты» и др. | Презентация к лекциям специалистов и выступлениям на педсоветах  Материалы школьного сайта |
| 2.3 | Эмоциональный компонент здоровья | Рекомендации к применению ароматических масел  Описание релаксационных упражнений  Раздаточный материал к тренингу «Обучение техникам саморегуляции» | Презентации к лекциям специалистов |
| 2.4 | Социальный и нравственный компоненты здоровья | Раздаточные материалы к занятиям «Мастерская творческого общения (хоббитерапия») | Презентации к занятиям «Мастерская творческого общения (хоббитерапия)» |

**8. Обеспечение преемственности образовательной программы**

Данная образовательная программа реализуется как часть общей подготовки педагогов образовательного учреждения к здоровьесозидающей деятельности.

Результативность использования инновационного продукта подтверждается промежуточными результатами ОЭР школы №270, в том числе участием школы в городском мониторинге здоровьесозидающей образовательной среды, в котором участвуют 104 ОУ Санкт-Петербурга. В результате диагностических исследований выявлены наиболее существенные проблемы и ресурсы развития школы, которые положены в основу Программы развития школы на 2011-2014 гг. «Школа не должна быть ветхой».

Выявлено, что в школе накоплен опыт решения проблемы здоровья участников образовательного процесса, имеется высокий потенциал по их решению. Результаты исследования свидетельствуют о необходимости совершенствования здоровьесозидающей деятельности в следующих направлениях:

* усиление оздоровительной работы в области охраны и укрепления здоровья учащихся и общего снижения острой заболеваемости;
* реализация потенциала материально-технических ресурсов школы, общей и оздоровительной инфраструктуры, в том числе организации школьного питания, диспансеризации и т.п.;
* повышение личностной и профессиональной готовности педагогического коллектива к здоровьесозидающей деятельности за счет внутришкольного повышения квалификации, стимулирования, создания здоровьесберегающей среды для педагогов;
* реализация информационного потенциала образовательной среды школы, преодоления информационных рисков за счет применения современнных ИКТ-технологий на уроках и внеурочной деятельности, дистанционного образования;
* повышение воспитательного эффекта формирования культуры здоровья учащихся и их родителей, в т.ч. и за счет внутришкольной культуры здоровья;
* усиление работы с детьми различных групп риска (прежде всего социально неблагополучным контингентом), в том числе в области профилактики зависимого поведения учащихся;
* расширение возможностей школы как социокультурного центра за счет дополнительного образования, взаимодействия с родителями и другого социального партнерства в Красном Селе, районе и городе.

В программе сохранения и укрепление здоровья обучающихся и воспитанников ОУ Красносельского района Санкт-Петербурга школа №270 заявлена как одна из опорных учреждений района в области здоровьесозидающей деятельности.

На базе школы проведены районные семинары «Организация здоровьесозидающей образовательной среды в ОУ» (март 2012 г.), «Использование электронной интерактивной доски в коррекционно-развивающем процессе» (апрель 2012г.). Школа принимает участие в городских проектах "Мониторинг здоровьесозидающей образовательной среды школы", "Информационные оздоровительные технологии - в учебный процесс" в рамках деятельности Городского методического объединения "Здоровье в школе". По теме ОЭР подготовлено пять публикаций.

**9. Система оценки достижения результатов освоения образовательной программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Предполагаемый**  **результат** | **Индикаторы достижения** |
| 1 | Сохранение профессионального здоровья школьных педагогов | Доля педагогических работников, имеющих низкий уровень функциональной напряженности по параметрам психологической устойчивости, по отношению к общему их количеству |
| 2 | Повышение готовности педагогов ОУ к деятельности по сохранению и укреплению здоровья, формированию здорового образа жизни учащихся (воспитанников) | Доля педагогических работников, имеющих высокий уровень профессиональной готовности в данной области, по отношению к общему их количеству |

***Примеры контрольно-измерительных и диагностических материалов***

1. Методические и диагностические материалы «Дневника здоровья педагога», направленные на самоанализ здоровья и образа жизни (ПРИЛОЖЕНИЕ 2)

2. Итоговые тестовые задания (табл. 4)

3. Методическая разработка мероприятия, направленного на повышение культуры здоровья учащихся, их родителей

*Табл. 4*

*Тестовый контроль к учебному курсу*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Вопрос** | **Варианты**  **ответов** | **Правильный**  **ответ** |
|  | Состояние полного благополучия, физического, душевного, социального, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (по Уставу ВОЗ) называется... | 1. социальное здоровье  2. общественное здоровье  3. физическое здоровье  4. индивидуальное здоровье  5. нравственное здоровье | **4** |
|  | Укажите долю влияния каждой группы факторов, формирующих здоровье человека (*впишите нужную букву рядом с номером варианта ответа*):  А) экологическая обстановка  Б) наследственность  В) здравоохранение  Г) образ жизни | 1. 15-20%  2. 8-10%  3. 50-55%  4.10-15% | **1. Б**  **2. В**  **3. Г**  **4. А** |
|  | Сознательная система действий и отношений, определяющих качество индивидуального здоровья человека, состоящая из отношений к своему здоровью, здоровью других людей, сознательное следование здоровому стилю жизни (по З.И. Тюмасевой), называется... | 1. образ жизни  2. качество жизни  3. культура здоровья  4. стиль жизни  5. физическое развитие | **3** |
|  | Выберите три признака, характеризующих медико-гигиенический подход к пониманию здорового образа жизни | 1. соответствие научным рекомендациям  2. удовлетворенность жизнью  3. преодоление факторов риска заболеваний  4. недооценка индивидуального характера факторов рисков и устойчивости  5. сложность определения индивидуального перечня факторов рисков и устойчивости | **1, 3, 4** |
|  | Выберите три признака, характеризующих психолого-педагогический подход к пониманию здорового образа жизни | 1. соответствие научным рекомендациям  2. удовлетворенность жизнью  3. преодоление факторов риска заболеваний  4. недооценка индивидуального характера факторов риска и устойчивости  5. сложность определения индивидуального перечня факторов риска и устойчивости | **1, 2, 5** |
|  | Сознательное воздействие человека на присущие ему психическое явления, выполняемую деятельность, собственное поведение с целью поддержания или изменения характера их протекания (по Н.И. Никифорову) называется .... | 1. образ жизни  2. качество жизни  3. культура здоровья  4. саморегуляция  5. физическое развитие | **4** |
|  | Проранжируйте по степени убывания значимости факторы риска, влияющие на здоровье человека в системе образования (по перечню ИВФ РАО) | 1. провалы в системе физического воспитания  2.стрессовая педагогическая тактика  3. недостаточная грамотность родителей в вопросах здоровья детей  4.несоблюдение гигиенических требований  5. несоответствие методик и технологий обучения | **2, 5, 4, 3, 5** |
|  | Выберите понятие, которое наиболее полно отражает развивающий и формирующий характер влияния образования на здоровье участников образовательного процесса | 1. здоровьесберегающие технологии  2. охрана здоровья  3. здоровьесозидание  4. медицинское обеспечение  5. психологическое сопровождение | **3** |
|  | * Повышение культуры здоровья. * Здоровьесозидающий и безопасный характер учебного процесса. * Оздоровление ослабленных учащихся (воспитанников).   Эти направления деятельности Школы являются компонентами... | 1. здоровьесозидающей образовательной среды  2. охраны здоровья  3. здоровьесберегающих технологий  4. медицинского обеспечения  5. психологического сопровождения | **1** |
|  | Осознание педагогом проблем своего здоровья, понимание зависимости здоровья от образа жизни, наличие знаний и деятельности по формированию здорового образа жизни - это... | 1. здоровьесозидающая деятельность педагога (ЗДП)  2. личностная составляющая ЗДП  3. охрана здоровья  4. медицинское обеспечение  5. безопасность жизнедеятельности | **2** |
|  | Индикатором, характеризующим влияние учебного процесса на здоровье учащегося (воспитанника), является... | 1. группа здоровья  2. наличие или отсутствие хронических болезней  3. функциональное состояние  4. физическое развитие  5. образ жизни | **3** |
|  | Выберите вариант ответа, который НЕ характеризует механизмы построения здоровьесозидающей образовательной среды Школы | 1. служба здоровья  2. мониторинг здоровья  3. сетевое взаимодействие с другими образовательными учреждениями  4. внутришкольный контроль  5. программа здоровьесозидания | **4** |
|  | Организационная форма взаимодействия специалистов Школы по обеспечению условий для сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, развития культуры здоровья и формирования на ее основе здорового образа жизни, называется... | 1. здоровьесберегающие технологии  2. охрана здоровья  3. психологическое сопровождение 4. служба здоровья  5. медицинское обеспечение | **4** |

**10. Список литературы**

*Основная литература*

1. Вершинина В.В., Резников М.А. Резервы здоровья: учебно-методическое пособие. СПб.: СПбАППО, 2008.
2. Здоровая школа: проектирование программы здоровьесозидания: настольная книга для руководителей образовательных учреждений и педагогов: учебно-методическое пособие /под ред. С.В. Алексеева. – СПб.: СПбАППО, 2010.
3. Колесникова М.Г. Моделирование и изучение результативности построения здоровьесозидающей образовательной среды школы // Академический вестник. №1(10). 2010
4. Колесникова М.Г. Практикум. Учебно-методическое пособие к учебному курсу «Здоровый образ жизни»/ М.Г. Колесникова. СПб: СПБ АППО, 2006. – 106 с.
5. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – М.: АРКТИ, 2005. 320с.

*Дополнительная литература*

1. Вершинина В.В. Основы психической и физической саморегуляции: Учебно-методическое пособие /В.В. Вершинина. − СПб.: СПбАППО, 2007.
2. Лебедев О.Е. Результаты школьного образования в 2020 году. // Вопросы образования. – М.: Изд. дом ГУ ВШЭ, 2009. – № 1.
3. Организация деятельности образовательного учреждения по здровьеформирующему образованию / Под ред. Ю.В. Науменко. – Волгоград: Изд-во Волгоград. гос. ин-та повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2004.
4. Колесникова М.Г., Резников М.А. Опыт применения метода биологической обратной связи в постдипломном образовании педагога // Постдипломное образование: проблемы, опыт, перспективы. IY Международная н.-п. конференция. СПб. 2007 – С.75-77.