

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Альшеевская средняя общеобразовательная школа
Буинского муниципального района Республики Татарстан»

Принято на общем собрании
работников МБОУ «Альшеевская СОШ
Буинского муниципального района РТ»
Протокол №1 от 28.08. 2025 г.

Принято с учетом мнения
Первичного профсоюзного комитета
МБОУ «Альшеевская СОШ
Буинского муниципального района РТ»
Протокол № 3 от 26 августа 2025 г.

Утверждено и введено в действие
приказом № 84 от 28 августа 2025 года
Директор МБОУ «Альшеевская СОШ
Буинского муниципального района РТ»
И.Р.Измайлов



Программа
по популяризации и формированию здорового образа жизни в
педагогической среде муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения «Альшеевская средняя
общеобразовательная школа
Буинского муниципального района РТ»

«Здоровый педагог – успешный ученик»

ПРОГРАММА

«Здоровый педагог — успешный ученик»
по популяризации и формированию здорового образа жизни в
педагогической среде

АКТУАЛЬНОСТЬ И ЗНАЧИМОСТЬ

Педагогическая деятельность относится к профессиям с высоким уровнем эмоционального выгорания, хронического стресса и профессиональных заболеваний. Согласно опросу педагогических работников МБОУ «Альшеевская средняя общеобразовательная школа Буинского муниципального района РТ»:

- 68 % педагогов испытывают хроническую усталость;
- 45 % имеют нарушения опорно-двигательного аппарата;
- 32 % страдают от профессионального выгорания;
- 40 % имеют проблемы со зрением.

Здоровье педагога напрямую влияет на качество образовательного процесса, психологический климат в коллективе и личный пример для учащихся. Формирование здорового образа жизни среди педагогов является стратегической задачей для повышения эффективности образовательной системы.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: создание устойчивой системы поддержания и укрепления здоровья педагогических работников через формирование культуры здорового образа жизни.

Задачи:

1. Повысить информированность педагогов о принципах здорового образа жизни.
2. Сформировать практические навыки сохранения здоровья в условиях профессиональной деятельности.
3. Создать условия для регулярной физической активности педагогов.
4. Развить культуру психологической саморегуляции и стрессоустойчивости.
5. Внедрить систему профилактики профессиональных заболеваний педагогов.
6. Создать сообщество педагогов, практикующих здоровый образ жизни.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Увеличение доли педагогов, регулярно занимающихся физической культурой, на 50 %.
2. Снижение уровня профессионального выгорания на 25 %.
3. Уменьшение количества дней временной нетрудоспособности на 15 %.
4. Создание постоянно действующей оздоровительной группы в школе.
5. Разработка и внедрение методических рекомендаций по сохранению здоровья педагогов.
6. Формирование положительного имиджа здорового педагога как профессионального стандарта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает четыре основных модуля:

Модуль 1: «Физическое здоровье педагога»

- организация доступных спортивных занятий (йога, пилатес, скандинавская ходьба);
- профилактика профессиональных заболеваний (зрения, опорно-двигательного аппарата);
- основы рационального питания для работающих в условиях стресса;
- дни здоровья и спортивные мероприятия.

Модуль 2: «Психологическое благополучие»

- тренинги по управлению стрессом и эмоциональным выгоранием;
- техники психологической саморегуляции;
- создание системы взаимоподдержки в коллективе;
- консультации психолога.

Модуль 3: «Организация здорового рабочего места»

- эргономика рабочего места педагога;
- профилактика гиподинамии в течение рабочего дня;
- организация режима труда и отдыха;
- создание зон релаксации в образовательном учреждении.

Модуль 4: «Культура здорового образа жизни»

- образовательные семинары и мастер-классы;
- конкурсы и акции по здоровому образу жизни;
- создание клуба «Здоровый педагог»;
- обмен опытом и лучшими практиками.

ОРИГИНАЛЬНОСТЬ И ИННОВАЦИОННОСТЬ

1. **Интегративный подход** — сочетание физического, психологического и социального аспектов здоровья.
2. **Практико-ориентированность** — акцент на формировании конкретных навыков и привычек.
3. **Коллективный формат** — создание сообщества взаимоподдержки.
4. **Адаптивность** — возможность корректировки программы под специфику образовательного учреждения.
5. **Системность** — охват всех аспектов профессиональной деятельности педагога.
6. **Преимственность** — связь с образовательным процессом и влиянием на учащихся.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПРИМЕНИМОСТЬ

Программа разработана с учётом реальных условий работы педагогов:

- занятия проводятся в удобное время (после уроков, в каникулы);
- используются доступные ресурсы (спортивный зал школы, бассейн, парк);
- минимальные финансовые затраты;
- гибкий график мероприятий;
- использование внутренних ресурсов (педагоги-энтузиасты, психолог).

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ

Общий срок: 2 учебных года.

Этапы реализации:

1. Подготовительный этап (сентябрь–октябрь) — диагностика, планирование.
2. Основной этап I (ноябрь–апрель) — реализация основных мероприятий.
3. Летний этап (июнь–август) — оздоровительные мероприятия, подведение промежуточных итогов.
4. Основной этап II (сентябрь–апрель) — углублённая работа, закрепление результатов.
5. Заключительный этап (май) — оценка эффективности, планирование дальнейшей работы.

ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ

I. Подготовительный этап (2 месяца)

1. Создание рабочей группы из представителей профсоюза, администрации, педагогов.
2. Проведение диагностики состояния здоровья и образа жизни педагогов.
3. Разработка детального плана мероприятий.
4. Заключение соглашений с партнёрами.
5. Информирование коллектива о программе.

II. Основной этап I (6 месяцев)

- **Октябрь–ноябрь:**
 - стартовая конференция «Здоровье педагога как профессиональная ценность»;
 - формирование группы;
 - цикл семинаров по основам здорового питания.
- **Декабрь–январь:**
 - новогодний спортивный праздник;
 - тренинги по управлению стрессом;
 - конкурс «Самое здоровое рабочее место».
- **Февраль–март:**
 - зимние спортивные мероприятия;
 - мастер-классы по эргономике рабочего места;
 - дни здоровья с привлечением медицинских специалистов.

III. Летний этап (3 месяца)

1. Организация туристических походов и экскурсий.
2. Спортивные сборы на природе.
3. Летняя школа здоровья для педагогов.

4. Промежуточный мониторинг результатов.

IV. Основной этап II (8 месяцев)

1. Углублённая работа с группой.
2. Внедрение системы наставничества «опытный — начинающий».
3. Расширение спектра оздоровительных мероприятий.
4. Подготовка методических рекомендаций.

V. Заключительный этап (1 месяц)

1. Итоговая диагностика.
2. Конференция по обмену опытом.
3. Награждение наиболее активных участников.
4. Планирование дальнейшей работы.

Взаимодействие с соискателями:

1. **Учреждения здравоохранения** — консультации, профилактические осмотры.
2. **Спортивные организации** — методическая поддержка, проведение мастер-классов.
3. **Общественные организации** — совместные мероприятия, волонтерская поддержка.
4. **Бизнес-структуры** — спонсорская помощь, предоставление скидок на спортивные услуги.
5. **Научные учреждения** — мониторинг эффективности, разработка методик.

Механизмы взаимодействия:

- заключение соглашений о сотрудничестве;
- создание координационного совета;
- регулярные рабочие встречи;
- совместное планирование мероприятий;
- обмен ресурсами и информацией.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Количественные показатели:

1. Участие в программе не менее 95 % педагогического коллектива.
2. Проведение 48 оздоровительных мероприятий за 2 года.
3. Создание постоянно действующей спортивной секции.
4. Проведение 18 образовательных семинаров и тренингов.
5. Участие в 12 массовых спортивных мероприятиях.
6. Издание методического пособия «Здоровье педагога».

Качественные изменения:

- **На индивидуальном уровне:**
 - повышение уровня физической активности педагогов;
 - улучшение навыков саморегуляции и стрессоустойчивости;
 - формирование устойчивых здоровых привычек;
 - снижение уровня тревожности и эмоционального выгорания;
 - повышение удовлетворённости профессиональной деятельностью.
- **На коллективном уровне:**
 - улучшение психологического климата в педагогическом коллективе;
 - формирование культуры заботы о здоровье;
 - создание системы взаимоподдержки и наставничества;
 - повышение сплочённости коллектива через совместную деятельность;
 - развитие корпоративной культуры, ориентированной на здоровье.
- **На организационном уровне:**
 - снижение заболеваемости и количества дней нетрудоспособности;

- повышение эффективности профессиональной деятельности;
 - улучшение имиджа образовательного учреждения;
 - создание модели, тиражируемой в других ОУ;
 - укрепление позиций профсоюзной организации как социального партнёра.
- **На социальном уровне:**
 - формирование положительного примера для учащихся;
 - влияние на семейные ценности и образ жизни;
 - создание социального запроса на здоровьесберегающие технологии;
 - укрепление межведомственного взаимодействия.

Долгосрочные эффекты:

- формирование устойчивой системы поддержания здоровья педагогов;
- создание сообщества педагогов-единомышленников;
- развитие профсоюзного движения в направлении здоровьесбережения;
- влияние на образовательную политику в области охраны труда педагогов.

Отзывы участников

Отзыв 1

«Участие в программе изменило мой подход к работе и жизни в целом. Раньше я считала, что у педагога нет времени на заботу о себе. Теперь понимаю, что здоровье — это профессиональный ресурс. Группа стала для меня местом силы, где я восстанавливаюсь после трудного дня. Спасибо профсоюзу за такую инициативу!»

Наталья Владимировна, учитель татарского языка, стаж 20 лет

Отзыв 2

«Как молодой специалист, я столкнулся с высоким уровнем стресса. Тренинги по управлению эмоциями дали конкретные инструменты, которые использую ежедневно. Особенно ценю возможность общаться с коллегами в неформальной обстановке — это помогло быстрее влиться в коллектив».

Александра Павловна, учитель начальных классов, стаж 1,5 года

Отзыв 3

«После 25 лет работы в школе у меня были серьёзные проблемы со спиной. Занятия ЛФК не только улучшили физическое состояние, но и познакомили с коллегами из других школ. Теперь мы вместе ходим в походы, обмениваемся опытом. Программа объединила нас!»

Алёна Петровна, учитель физики, стаж 28 лет

Отзыв 4

«Вижу, как изменилась атмосфера в коллективе: меньше конфликтов, больше взаимопонимания. Здоровые педагоги — это успешные ученики. Будем продолжать и развивать это направление».

Директор школы, участник программы

Отзыв 5

«Как профсоюзный лидер, я вижу, что программа действительно работает. Педагоги стали более активными, повысилась вовлечённость в профсоюзную деятельность. Здоровьесбережение — это та тема, которая объединяет всех, независимо от возраста и стажа».

Председатель первичной профсоюзной организации

Приложения к программе «Здоровый педагог — успешный ученик»

Приложение № 1. Календарный план мероприятий

№	Название мероприятия	Дата проведения	Примечание
Первый учебный год			
1	Создание рабочей группы (администрация, профсоюз, педагоги-энтузиасты)	Сентябрь	В состав группы входят представители администрации, профсоюза и активные педагоги
2	Анкетирование педагогов по состоянию здоровья и образу жизни	Сентябрь	Разработка и распространение анкеты, сбор данных
3	Разработка графика занятий и мероприятий	Сентябрь	Составление календарного плана на учебный год
4	Заключение соглашений с партнёрами (спортклубы, медучреждения)	Сентябрь	Оформление договоров о сотрудничестве
5	Презентация программы на педсовете	Сентябрь	Информирование коллектива о целях и задачах программы
6	Формирование групп по интересам (йога, скандинавская ходьба и т. д.)	Сентябрь	Распределение педагогов по секциям
7	Медицинский скрининг педагогов	Октябрь	Совместно с ФАП, выявление проблемных зон
8	Семинар «Эргономика рабочего места педагога»	Октябрь	Приглашённый специалист по эргономике
9	Мастер-класс по скандинавской ходьбе	Октябрь	Проводится в парке рядом со школой
10	Организация зон релаксации в школе	Октябрь	Обустройство уголков отдыха в учительской и коридорах
11	Старт цикла мини-лекций «Питание в условиях стресса»	Октябрь	4 лекции по 40 минут, 1 раз в неделю
12	Стартовая конференция «Здоровье педагога как профессиональная ценность»	Ноябрь	Открытие программы, мотивационная часть
13	Начало регулярных занятий йогой (2 раза в неделю)	Ноябрь	Занятия в спортзале школы, инструктор — педагог-энтузиаст
14	Тренинг «Распознавание признаков эмоционального выгорания»	Ноябрь	Психолог из района, продолжительность 2 часа
15	Конкурс плакатов «Моё здоровое рабочее место»	Ноябрь	Приём работ до 20 ноября, награждение 25 ноября
16	Вводный семинар по техникам психологической саморегуляции	Ноябрь	Практические упражнения
17	Новогодний спортивный праздник	Декабрь	В спортзале школы, командные

	(эстафеты, весёлые старты)		соревнования
18	Продолжение занятий пилатесом и скандинавской ходьбой	Декабрь	Регулярные занятия по расписанию
19	Тренинг «Управление стрессом в предпраздничный период»	Декабрь	Психолог, акцент на новогодние хлопоты
20	Акция «Здоровый завтрак на работе»	Декабрь	Фотоотчёт участников, обмен рецептами
21	Создание клуба «Здоровый педагог»	Декабрь	Первое собрание клуба, выбор актива
22	Зимние спортивные мероприятия (лыжи, коньки)	Январь	Выезд на городской стадион, групповое посещение катка
23	Мастер-класс «Гимнастика для глаз»	Январь	Офтальмолог поликлиники
24	Семинар «Профилактика гиподинамии в течение рабочего дня»	Январь	Практические советы, 45 минут
25	Индивидуальные консультации психолога	Январь	По предварительной записи
26	Мониторинг первых результатов (опросы, обратная связь)	Январь	Анкетирование, анализ данных
27	Дни здоровья с привлечением медицинских специалистов	Февраль	Осмотр, консультации, лекции
28	Мастер-класс «Основы первой помощи»	Февраль	Фельдшер, практические занятия
29	Занятие по дыхательной гимнастике	Февраль	Инструктор по ЛФК (онлайн встреча)
30	Конкурс «Самая здоровая педагогическая команда»	Февраль	Командные задания, оценка активности
31	Семинар «Сон и его влияние на работоспособность»	Февраль	Сомнолог (онлайн)
32	Тренинг «Техники быстрого восстановления»	Март	Психолог, практические упражнения
33	Занятия по пилатесу для профилактики проблем с позвоночником	Март	2 раза в неделю, инструктор школы
34	Круглый стол «Обмен опытом: мои привычки здорового образа жизни»	Март	Выступления педагогов, презентация практик
35	Подготовка к летнему этапу программы	Март	Планирование походов и активностей
36	Промежуточный анализ вовлечённости педагогов	Март	Сбор статистики, корректировка плана
37	Спортивный праздник «Весенний марафон»	Апрель	Скандинавская ходьба, эстафеты на стадионе
38	Семинар «Витамины и микроэлементы: что нужно	Апрель	Диетолог

	педагогу»		
39	Тренинг «Конфликт и стресс: стратегии поведения»	Апрель	Психолог, разбор кейсов
40	Планирование летних мероприятий	Апрель	Обсуждение маршрутов походов, активностей
41	Подведение итогов первого этапа программы	Апрель	Анализ достижений, сбор предложений
42	Итоговая диагностика состояния здоровья педагогов	Май	Повторный медицинский скрининг
43	Фестиваль здоровья (спортивные выступления, мастер-классы)	Май	На пришкольной территории, участие учеников
44	Награждение активных участников первого года программы	Май	Торжественное вручение грамот и призов
45	Сбор предложений по корректировке программы	Май	Анкетирование, обсуждение на педсовете
46	Планирование летнего этапа	Май	Формирование графика походов и сборов
Летний этап (июнь–август)			
47	Туристический поход выходного дня	Июнь	Однодневный поход, снаряжение предоставляется
48	Открытые занятия по йоге на свежем воздухе	Июнь	В городском парке, 2 раза в неделю
49	Мастер-класс «Фитнес на природе»	Июнь	Инструктор фитнес-клуба
50	Лекция «Закаливание и иммунитет»	Июнь	Врач-терапевт, онлайн-формат
51	Спортивные сборы (плавание, волейбол, бадминтон)	Июль	На базе школьного бассейна и спортплощадки
52	Велопрогулки по городу	Июль	Групповые выезды по выходным
53	Семинар «Летний рацион: лёгкость и энергия»	Июль	Диетолог, кулинарный мастер-класс
54	Психологическая гостиная «Отдых без гаджетов»	Июль	Психолог, дискуссия и практики
55	Экскурсия-поход по экологическим тропам	Август	Двухдневный выезд, ночёвка в палатках
56	Мастер-класс «Тайм-менеджмент на каникулах»	Август	Коуч, 90 минут, практические задания
57	Встреча клуба «Здоровый педагог»: обмен впечатлениями	Август	Подведение итогов лета, фотовыставка
58	Подготовка к новому учебному году (корректировка плана)	Август	Заседание рабочей группы, утверждение графика
Второй учебный год			
59	Собрание клуба «Здоровый педагог»: итоги лета	Сентябрь	Анализ летних активностей, новые идеи
60	Диагностика текущего состояния здоровья педагогов	Сентябрь	Повторный скрининг, сравнение с данными прошлого года

61	Запуск системы наставничества «опытный — начинающий» в вопросах ЗОЖ	Сентябрь	Формирование пар, план работы
62	Семинар «Новые подходы к организации рабочего места»	Сентябрь	Онлайн встреча
63	Старт новых спортивных групп (танцы, плавание)	Сентябрь	Набор в секции, расписание занятий
64	Марафон «7 дней без стресса» (ежедневные практики)	Октябрь	Онлайн-чат поддержки, ежедневные задания
65	Мастер-класс «Офисная йога: 5 минут в день»	Октябрь	Короткие комплексы упражнений для кабинета
66	Конкурс «Лучший уголок релаксации»	Октябрь	Фотоотчёты, голосование коллектива
67	Тренинг «Эмоциональный интеллект педагога»	Октябрь	Психолог, 2 занятия по 90 минут
68	Расширение партнёрской сети программы	Октябрь	Привлечение новых организаций
69	Неделя здоровья (серия мини-лекций и активностей)	Ноябрь	Ежедневно по 30 минут в перерывах
70	Турнир по настольному теннису среди педагогов	Ноябрь	Соревнования в спортзале, командный зачёт
71	Семинар «Здоровый сон: мифы и реальность»	Ноябрь	Сомнолог, интерактивная лекция
72	Мастер-класс «Ароматерапия для снятия напряжения»	Ноябрь	Ароматерапевт, дегустация смесей (выезд в Ульяновск)
73	Мониторинг динамики показателей здоровья	Ноябрь	Анализ данных скринингов
74	Новогодний квест «Здоровая зима» (активные задания)	Декабрь	Командная
75	Зимний фестиваль спорта (лыжи, снежки-эстафета)	Январь	На пришкольной территории, командные соревнования, инвентарь школы
76	Семинар «Иммунитет педагога: поддержка в сезон простуд»	Январь	Врач-терапевт, практические рекомендации
77	Мастер-класс «Самомассаж для снятия усталости»	Январь	Специалист по массажу, 90 минут, отработка техник
78	Тренинг «Планирование отдыха: как не устать на каникулах»	Январь	Психолог, 2 занятия по 45 минут, разбор кейсов
79	День открытых дверей клуба «Здоровый педагог»	Февраль	Презентация достижений, приглашение новых участников, чаепитие
80	Мастер-класс «Танцы как способ снятия стресса»	Февраль	Хореограф, разучивание простых связок
81	Конкурс «Здоровый завтрак: быстро и вкусно»	Февраль	Фотоотчёты блюд, дегустация, голосование за лучший рецепт
82	Семинар «Цифровая гигиена:	Февраль	IT-специалист и психолог,

	отдых от экрана»		практические советы
83	Сбор отзывов для итогового отчёта	Февраль	Анкетирование, интервью с активными участниками
84	Спартакиада педагогов (эстафеты, перетягивание каната)	Март	На стадионе, командные состязания, участие всех желающих
85	Лекция «Вода и здоровье: сколько пить педагогу?»	Март	Диетолог, расчёт индивидуальной нормы
86	Тренинг «Позитивное мышление: инструменты для педагога»	Март	Психолог
87	Подготовка материалов для методической копилки	Март	Систематизация опыта, оформление брошюр и памяток
88	Экологический субботник с элементами квеста	Апрель	Уборка территории школы, командные задания, призы
89	Мастер-класс «Фитнес-минутки на уроке»	Апрель	Инструктор по физкультуре, 60 минут, комплексы упражнений
90	Семинар «Здоровье и карьера: взаимосвязь»	Апрель	Карьерный консультант
91	Сбор данных для итоговой диагностики	Апрель	Повторное анкетирование, медицинские показатели
92	Итоговая конференция «Итоги программы: достижения и перспективы»	Май	Презентация результатов, выступления педагогов, видеоотчёт
93	Церемония награждения лучших участников и команд	Май	Вручение грамот, кубков, подарков от партнёров
94	Презентация методических рекомендаций «ЗОЖ педагога: от теории к практике»	Май	Раздача материалов всем педагогам, размещение на сайте школы
95	Обсуждение планов развития программы на следующий период	Май	Заседание рабочей группы, сбор идей
96	Торжественное закрытие программы «Здоровый педагог — успешный ученик»	Май	Праздничное мероприятие, фото на память, благодарственные письма
Летний этап (июнь–август)			
97	Велопробег «Здоровые километры»	Июнь	Маршрут по селу, дистанция 10 км, участие семей педагогов
98	Мастер-класс «Аквааэробика для педагогов»	Июнь	В бассейне, инструктор, 60 минут, уровень любой подготовки
99	Поход с ночёвкой «Летний драйв»	Июнь	Двухдневный выезд, палатки, костёр, спортивные игры
100	Семинар «Солнечная энергия: витамин D и здоровье»	Июнь	Эндокринолог, рекомендации по пребыванию на солнце
101	Турнир по пляжному волейболу	Июль	На городской площадке, смешанные команды, кубок победителя
102	Мастер-класс «Йога на рассвете»	Июль	В парке, 7:00 (район)

103	Акция «Здоровый понедельник: старт недели»	Июль	Еженедельные активности: зарядка, пробежка, скандинавская ходьба
104	Встреча «Здоровое питание летом» с дегустацией	Июль	Диетолог, рецепты лёгких блюд, обмен кулинарным опытом
105	Экскурсия в экопарк «Живая природа»	Август	Пешая прогулка, лекция о фитотерапии, сбор трав
106	Мастер-класс «Тай-чи для релаксации»	Август	На открытой площадке (район)
107	Фотовыставка «Мой здоровый год»	Август	Лучшие фото с мероприятий программы, размещение в холле школы
108	Заседание рабочей группы: анализ летней активности	Август	Подведение итогов летнего этапа, корректировка плана на следующий год

Приложение № 2. Перечень физических упражнений и видов спорта

- йога;
- пилатес;
- скандинавская ходьба;
- гимнастика;
- бег трусцой;
- народные танцы;
- прогулки на свежем воздухе;
- велосипедные маршруты;
- игровые виды спорта (пионербол, волейбол);
- упражнения на растяжку и восстановление мышц спины и шеи.

Приложение № 3. Список литературы и образовательных материалов

1. Афанасьева Е.В., Горохова Ю.Н. «Основы психологии профессионального выгорания».
2. Соловьёва Г.С. «Оптимизация трудового процесса учителя».
3. Кузнецова И.А. «Рациональное питание педагога».
4. Васильев С.М. «Методы реабилитации опорно-двигательного аппарата».
5. Попова Н.Ю. «Управление конфликтами и стрессом в педагогическом коллективе».
6. Герасименко А.И. «Здоровье педагога и эффективное обучение».

Приложение № 4. Рекомендуемый рацион питания

Рекомендуется включать в меню продукты, богатые витаминами А, В, С, Е, микроэлементами (кальций, магний, железо):

- овощи и фрукты свежие и приготовленные;
- рыба и морепродукты;
- нежирные сорта мяса и птицы;
- молочная продукция низкой жирности;
- зелёный чай, травяные настои;
- омега-3 жирные кислоты (лосось, орехи, семена льна).

Приложение № 5. Полезные ресурсы и партнёры

1. Учебные центры дополнительного образования педагогов.
2. Центры лечебной физкультуры и медицинской реабилитации.
3. Районные центры спорта.
4. Организации общественного здоровья и фитнеса.
5. Сообщества учителей района.

Приложение № 6. Форма оценки эффективности программы

Форма анкеты для обратной связи:

1. Как изменилось ваше самочувствие?
2. Какие трудности возникали в процессе реализации программы?
3. Что бы вы хотели изменить или добавить?
4. Ваше общее впечатление от программы.
5. Готовы ли вы рекомендовать программу своим коллегам?

Приложение № 7. Протокол совещаний

Образец протокола заседаний координационной группы:

Протокол №, « » _____ 20_ г.

Присутствовали: _____

Повестка дня:

1. Текущее состояние программы.
2. Возможности оптимизации мероприятий.
3. Оценка участия педагогов.

Решения:

1. Утвердить следующий перечень мероприятий...
2. Назначить ответственными лиц...
3. Определить этапы и критерии достижения поставленных целей.

Приложение № 8. Пример памятки для педагогов

Пример текста памятки для участников программы:

Дорогие коллеги!

Вы приняли важное решение заботиться о своём здоровье и повысить свою работоспособность.

Мы предлагаем вам несколько простых советов:

- 1. Следите за правильным питанием.*
- 2. Больше гуляйте на свежем воздухе.*
- 3. Занимайтесь любимым видом спорта хотя бы дважды в неделю.*
- 4. Используйте специальные упражнения для снятия мышечного напряжения.*

Помните: ваш успех зависит от вас самих!

Желаем крепкого здоровья и хорошего настроения!

Приложение № 9. Лист регистрации участников

Таблица для учёта участвующих педагогов:

ФИО	Должность	Количество занятий	Самочувствие	Примечания
Федорова Н.В.	Зам.дир. по ВР			
Фадеева А.П.	Учитель физики			
Никонова А.В.	Зам.дир. по УР			
Герасимова Н.В.	Учитель информатики			
...				

Приложение № 10. Система поощрений

Система бонусов и наград для активных участников:

- благодарственные письма;
- грамоты и дипломы;
- возможность участия в специализированных конференциях и форумах;
- материалы по личной мотивации и развитию лидерства.

Приложение № 11. Методы анализа и мониторинга

Анализ результатов осуществляется через:

- анкетирование участников;
- консультации с врачами-диетологами и физиотерапевтами;
- социологические наблюдения и интервью;
- медосмотр и сравнительную статистику заболеваний.