

АКТИБУК 2

АКТИВНАЯ СЕМЬЯ И ШКОЛА КАК АКТИВНЫЙ РАБОТОДАТЕЛЬ



Made to Play



ФОНД
ДЕТСКОГО
СПОРТА



Практическое пособие

АКТИБУК 2

АКТИВНАЯ СЕМЬЯ И ШКОЛА КАК АКТИВНЫЙ РАБОТОДАТЕЛЬ

Данное издание является продолжением практического пособия АКТИБУК. АКТИВНЫЕ ШКОЛЫ: ДВИЖЕНИЕ ДО, МЕЖДУ И ПОСЛЕ УРОКОВ, которое бесплатно доступно для скачивания на портале ИЗШ.РФ.



ФОНД
ДЕТСКОГО
СПОРТА

Пособие АКТИБУК 2: АКТИВНАЯ СЕМЬЯ И ШКОЛА КАК АКТИВНЫЙ РАБОТОДАТЕЛЬ

Пособие будет актуально для учителей физической культуры, классных руководителей, завучей, директоров и других специалистов, которые непосредственно взаимодействуют с родителями учащихся и отвечают за школьную политику здоровьесбережения.

В данном пособии под физической или двигательной активностью подразумеваются спорт, активные игры, выполнение физических упражнений и аналогичные виды деятельности.

Содержание

Раздел 1. Вовлечение родителей в физическую активность

Введение	4
План действий	5

Раздел 2. Школа как активный работодатель

Введение	16
План действий	16

Приложение 1	36
--------------------	----

Приложение 2	37
--------------------	----

Приложение 3	41
--------------------	----

Приложение 4	42
--------------------	----

РАЗДЕЛ 1

Вовлечение родителей в физическую активность

Многочисленные исследования свидетельствуют, что дети, чьи родители максимально вовлечены в образовательный процесс, достигают больших успехов в учебе, демонстрируют высокий уровень дисциплины и менее склонны к асоциальному поведению и вредным привычкам. Помимо этого, к факторам успешности ребенка в школе относятся полноценное здоровое питание и достаточный уровень физической активности. Поддержка родителями школьных инициатив, направленных на поддержание здоровья учащихся, поможет детям максимально раскрыть свой физический, эмоциональный и интеллектуальный потенциал!

Не секрет, что домашние занятия значительно способствуют прогрессу ребенка в школе. Однако дети нуждаются в том, чтобы родители занимались с ними не только чтением или письмом, но и помогали закрепить полученные навыки активного и здорового образа жизни. В реальности же урок физкультуры фактически находится на периферии образовательного процесса, а в семье зачастую дети видят «антипример». Самыми популярными видами семейного досуга в России являются совместный просмотр телевизора и походы в торговые центры с посещением заведений быстрого питания. Ребенок наблюдает и «наследует» не самые здоровые привычки своих родителей и в будущем передает их уже своим детям. Таким образом, негативная тенденция физической пассивности сохраняется на несколько поколений вперед.

Ответственные родители искренне интересуются тем, что происходит в школе на уроках, и урок физкультуры не должен быть здесь исключением!

Помимо обеспечения детям условий для полноценного питания и двигательной активности, учебным заведениям необходимо также сформировать здоровую и активную поддерживающую среду. Родители, видя, как на практике реализуются принципы здорового образа жизни, с легкостью перенесут их в повседневную жизнь ребенка за пределами школы.



Для вовлечения родителей в активный образ жизни Фонд детского спорта проводит спортивные игры «Я и моя мама»

Исследования доказали, что физическая активность оказывает исключительно положительное влияние на мозговую деятельность. Даже короткая, 5-минутная разминка увеличивает на 20% концентрацию внимания и способность воспринимать учебный материал. Вы можете поделиться с родителями собственными идеями активных минуток или взять готовые варианты упражнений из первой части пособия **АКТИБУК**. Приведенные в пособии упражнения можно легко адаптировать для выполнения дома в перерывах между домашними заданиями. Скачать пособие **АКТИБУК** и посмотреть другие тематические материалы можно на портале **изш.рф**.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Мы приводим условный план действий. Каждая школа может его адаптировать под свои потребности, дополнив или исключив некоторые пункты, изменив последовательность шагов.

Шаг 1. Решение школы стать Активной школой должно быть известно как можно большему кругу заинтересованных лиц

- ☐ **Стеновая доска** – первое, что видят учащиеся, родители и учителя при входе в школу. Используйте ее для вдохновляющих или информационных сообщений.
- ☐ **Используйте постеры.** Лучше если они будут самодельные. Например, проведите конкурс среди учащихся на самый лучший плакат об активном образе жизни.
- ☐ **Поощряйте и награждайте!** Придумайте систему наград за активный образ жизни: это могут быть грамоты, сертификаты, бэджики, значки, печати и тд.
- ☐ **Регулярно обновляйте** постеры и наградные материалы, в идеале – каждые 30-60 дней.

Вы можете награждать детей не только материальными призами, но и какими-то особыми привилегиями, особым статусом. Например, быть ведущим разминки в течение недели. Или быть помощником учителя в течение трех уроков. Или проведите дискотеку для самых активных детей. Однако следует избегать поощрений, связанных с едой, и «сладких подарков».

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ПООЩРЕНИЕ, А НЕ НАКАЗАНИЕ СФОРМИРУЕТ ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К СПОРТУ И К ДВИЖЕНИЮ, КОТОРОЕ РЕБЕНОК ПРОНЕСЕТ ЧЕРЕЗ ВСЮ ЖИЗНЬ.



Шаг 2. Повышаем информированность и вовлекаем местное сообщество

- ☐ Самый простой способ рассказать о новостях **Активной школы** родителям – **завести группу или канал в мессенджерах**. Регулярное информирование (раз в месяц или раз в квартал) помогут родителям быть в курсе дела.
- ☐ **Задействуйте все возможные каналы коммуникации** – веб-сайт школы, группы школы в социальных сетях, рассылка на электронную почту. Если новостей о самой школе не так много, публикуйте интересные новости о физической активности и активном образе жизни в целом.
- ☐ **Регулярно рассказывайте родителям**, каким образом школа обеспечивает учащимся условия для двигательной активности до, во время и после уроков, почему это важно и что могут сделать родители дома, чтобы поддержать мотивацию детей к спорту и движению на высоком уровне.

Шаг 3. Обращаемся к родителям напрямую

- **Родительское собрание** – возможность для вас установить хорошие личные отношения с семьями учащихся. **Сделайте что-то необычное**, что заставит родителей по-новому взглянуть на урок физкультуры и на Вашу роль в обучении их ребенка.
- Говоря об уроке физкультуры логично было бы **дать родителям возможность подвигаться**. Проведите часть собрания в одном кабинете, а вторую – в другом, и попросите родителей подсчитать, сколько шагов они сделали по пути. Или на примере родителей покажите, чем дети будут заниматься на уроках физкультуры в ближайшее время. Или проводите собрание в движении.
- **Запишите видео-обращение** к родителям или подготовьте видео-презентацию. Видео должно быть коротким, тогда выше шанс, что его посмотрят даже самые занятые родители.
- **Научите родителей разговаривать с детьми** о важности спорта и движения, подскажите, как можно интегрировать спорт и активность в повседневную жизнь детей (см. Приложение 1).
- **Пригласите родителей принять участие** в неделе физической культуры. В рамках этой недели можно проводить открытые уроки, устраивать семейные эстафеты, организовать семейные конкурсы на спортивную тему. Хорошим семейным спортивным событием может стать участие в акции **Активный день**. Детям нравится тренироваться и играть вместе с родителями. Подберите подходящую площадку, которая позволит вместить всех желающих. Это может быть не только спортзал, но и школьная столовая, школьный двор или соседний парк.

Мы не рекомендуем проводить соревнования, так как всегда будут проигравшие, а огорчение от неудачи – это не те эмоции от занятий спортом, которые мы стремимся получить. Лучше спланируйте командный квест или организуйте несколько станций с разными видами физической активности в веселой, занимательной форме. Вы можете воспользоваться идеями из первой части пособия **АКТИБУК** или придумать программу праздника вместе с детьми!

Вы можете попросить семьи принести здоровые перекусы, чтобы по завершении праздника устроить небольшой фуршет или пикник на открытом воздухе.

Регистрация на сайте активныйдень.изш.рф

Шаг 4. Даем и проверяем домашнее задание по физической культуре

Ни один школьный предмет не обходится без домашнего задания, кроме урока физической культуры. Но почему бы не ввести их? Пусть задания будут простые, например, выйти вечером на получасовую прогулку всей семьей или сделать 10 приседаний. Домашние задания по физкультуре могут помочь семьям интегрировать движение в свою повседневную жизнь.

Ваша задача – изменить укоренившееся отношение к уроку физкультуры как к необязательному, ненужному предмету, ведь правильные двигательные навыки – основа физического благополучия.

Из-за недостатка двигательной активности современное поколение детей испытывает трудности даже в том, чтобы правильно держать при письме ручку или карандаш. Ниже Вы найдете простой, но эффективный способ взаимодействия с родителями учащихся.

Практика ПОПРОСИ МЕНЯ*

ПОПРОСИ МЕНЯ – это общее название серии писем родителю от лица учащегося, цель которых оценить физические навыки и умения детей. Письмо «от ребенка» сопровождается пояснительной запиской от учителя физкультуры, например, с таким текстом:

«Сегодня Ваш ребенок принес из школы письмо, в котором просит Вас оценить, как он или она выполняет определенные упражнения. В удобное время попросите ребенка выполнить задание и зафиксируйте результат. Пожалуйста, подпишите письмо и передайте обратно с ребенком».

Само письмо «Попроси меня...» может содержать такой текст:

«Дорогие родители, пожалуйста, попросите меня показать, как я бросаю мяч из-за головы. Проследите, чтобы я фокусировал(а) взгляд на цели, опирался (-ась) на противоположную бросающей руке ногу, развернул (а) корпус в сторону броска и тд». На свое усмотрение вы можете давать так много уточняющей информации, сколько считаете необходимым. Задача – дать родителю подсказку, на что обратить особое внимание, когда ребенок выполняет упражнение.

Набор готовых писем вы найдете в [Приложении 2](#).

Шаг 5. Найдите единомышленников среди активных родителей

Среди родителей, безусловно, найдутся энтузиасты программы, которые могут взять на себя коммуникацию с родительским сообществом, помощь в организации школьных мероприятий, направленных на укрепление здоровья учащихся, продвижение различных здоровых и полезных инициатив.

Например, меню школьных праздников согласовывается с родителями, не зависит от утвержденного школьного меню и покупается отдельно. Это прекрасная возможность сделать выбор в пользу полезных продуктов и привить детям полезные пищевые привычки.

В [приложении 3](#) вы найдете готовые тезисы, которые можно использовать, рассказывая о программе и движении **Активных школ**.

Шаг 6. Разработайте и согласуйте Устав Активной школы

Устав Активной школы должен давать родителям четкое представление, каким образом школа планирует применять принципы Активной школы в своей практике. Чрезвычайно важно, чтобы каждый участник школьного коллектива осознавал важность двигательной активности в образовательном процессе и прилагал максимальные усилия к реализации положений Устава. Дайте родителям возможность участвовать в разработке Устава и в его будущих возможных пересмотрах.

* Идея принадлежит Д-ру Джорджу Грэхаму, профессору Университета штата Пенсильвания

Устав может включать в себя информацию по следующим аспектам:

1. Сопроводительные данные:

- ☐ информация о численном составе учащихся
- ☐ демографическая справка об учащихся (возраст, пол и т.д.)
- ☐ дата составления документа
- ☐ дата пересмотра документа
- ☐ имя и должность ответственных за составление Устава

2. Инфраструктурные возможности школы:

- ☐ собственные ресурсы (например, наличие спортивных залов, спортивного инвентаря, бассейна)
- ☐ дополнительные ресурсы школы (например, договор аренды со сторонней организацией)

3. Цели Активной школы

В данном пункте необходимо прописать главные цели применения подхода Активных школ – чего в конечном итоге школьный коллектив хочет достичь? Пример цели: «Повысить повседневный уровень двигательной активности учащихся посредством формирования благоприятной поддерживающей школьной среды».

3. Задачи

Задачи – это конкретные шаги и меры, которые школа готова предпринять для достижения цели (см. пункт 3). Ниже вы найдете лишь возможные примеры задач. Ставьте реальные задачи, исполнение которых легко проконтролировать. Ваша цель может быть очень глобальной, но задачи должны быть предельно реалистичными и конкретными.

- ☐ назначить куратора программы с четким описанием должностных обязанностей
- ☐ обеспечить учащимся качественные уроки физической культуры
- ☐ обеспечить учащимся условия для физической активности до, между и после уроков
- ☐ учитывать потребности всех учащихся
- ☐ формировать позитивное отношение к спорту и движению
- ☐ обеспечить разнообразие в занятиях спортом
- ☐ повысить осведомленность учащихся о преимуществах двигательной активности
- ☐ повысить вовлеченность учащихся в двигательную активность до, во время и после уроков
- ☐ обеспечить регулярное обучение для школьного коллектива
- ☐ обеспечить учащимся безопасные условия для игр и активного времяпрепровождения (организованная двигательная активность, специально отведенные площадки и т.п.)
- ☐ повысить престиж урока физкультуры
- ☐ обеспечить учащимся доступ к школьной спортивной инфраструктуре и инвентарю во внеурочное время
- ☐ приглашать специалистов для проведения спортивных мастер-классов для учащихся
- ☐ поддерживать инициативу учащихся (предложить самим выбрать вид двигательной активности, придумать упражнения для разминки, провести разминку самостоятельно и т.д.)

- ☐ проводить школьные спортивные праздники
- ☐ дать возможность учащимся самостоятельно выбирать форму для урока физической культуры*
- ☐ вовлекать в школьные спортивные мероприятия коллектив школы, родителей, представителей администрации
- ☐ фиксировать уровень вовлеченности учащихся в двигательную активность как в школе, так и за ее пределами



5. Учащиеся с особыми потребностями

Желательно прописать в Уставе, что все учащиеся, независимо от пола, возраста и особенностей здоровья, имеют равные права на занятия спортом и двигательной активностью в школе с учетом их потребностей.

Пример:

Все учащиеся, включая учащихся с особенностями психофизического развития, имеют право на полноценное участие в двигательной активности в школе в соответствии с государственным стандартом образования и своими особыми потребностями, а также на участие в двигательной активности за пределами школы.

Мы также рекомендуем обратить особое внимание на вовлечение в физическую активность девочек и молодых девушек. Мировая практика показывает, что девочки менее активны, чем их сверстники-мальчики, отчасти из-за меньшего количества возможностей.

В идеале, физической активностью в школе должны быть охвачены все учащиеся с учетом их возраста, конституции и уровня подготовки. Это положение также может быть зафиксировано в Уставе.

* Компания Найк провела исследование, которое показало, в частности, что девочки охотнее посещают уроки физкультуры, если им разрешено надевать свободные шорты и футболки

Пример:

(наименование учебного заведения) берет на себя обязательство организовать двигательную активность для учащихся таким образом, чтобы гарантировать, что все задания соответствуют уровню подготовки, потребностям и интересам учащихся.

Достичь этой цели помогут **приемы дифференциации:**

- вариации задания (например, разные уровни сложности)
- дополнительные ресурсы (например, используется инвентарь, чтобы облегчить или усложнить задание)
- скорость реакции (учащиеся могут работать в разном темпе)
- поддержка (поддержка для тех, кто наиболее сильно в ней нуждается)
- групповая работа (работа в небольших группах, работа в группах с разным уровнем подготовки)

Приемы дифференциации для менее успевающих детей:

- разные конечные задачи и другая система поощрений
- больше времени на выполнение задания
- более подробный инструктаж или демонстрация заданий
- помощь ассистентов
- группировка детей по способностям (если применимо)
- постановка краткосрочных, достижимых целей, чтобы каждый учащийся мог реализовать свой потенциал
- фокус на личных достижениях каждого ученика и поощрение участия, старания и улучшения собственных результатов
- увлекательные и интересные задания, которые приносят удовольствие
- возможность выбора
- вовлечение более успевающих детей для работы в паре в качестве ведущего

Приемы дифференциации для более успевающих детей:

- усложнения выполнения задания (например, с помощью инвентаря)
- рекомендации к посещению спортивных секций и кружков
- ускоренный темп выполнения заданий
- привлечение к помощи менее успевающим детям
- система вознаграждений за достижение определенных показателей
- обеспечение возможности соревноваться (внутри или за пределами школы)
- мотивация к участию в спортивных состязаниях разного уровня (район, округ, город и т.д.)



В данном разделе несколько раз упоминалась необходимость отслеживания прогресса учащихся, поэтому важно обозначить, каким образом осуществляется контроль и оценка успехов детей. Оценка должна быть и краткосрочной (в течение четверти, полугодия, года), и долгосрочной (результаты на протяжении нескольких лет).

Возможные методы мониторинга успехов учащихся включают в себя:

- субъективная оценка со стороны учителя (включает в себя оценку и старания учащихся, и их фактические результаты)
- овладение учащимися самыми важными навыками в их возрастной группе
- опросы учащихся, что им нравится/не нравится
- ведение учащимися дневничков активности
- размещение информации об особых достижениях учащихся на специальном стенде
- опросник для самооценки учащихся*
- оценка учащимися друг друга и самих себя
- отслеживание участия детей в двигательной активности до, во время и после уроков
- отслеживание посещения спортивных секций, кружков, клубов
- отслеживание заинтересованности учащихся в двигательной активности (например, прилежное ведение дневничка активности, посещаемость)

Возможные способы представления результатов:

УЧЕНИКИ

- В начале урока обозначить задачи, напоминать о них в процессе занятия и в конце прокомментировать, кто как справился
- Ставить перед учащимися индивидуальные цели и комментировать, были ли они достигнуты
- Общаться с учащимися и говорить им об их успехах
- Выдавать наградные сертификаты или значки для поощрения в том числе за старание, вовлеченность, заинтересованность и т.д.
- Выдавать наградные сертификаты или значки за участие в двигательной активности до, во время и после уроков
- Отмечать успехи учащихся на специальном стенде
- Озвучивать успехи учащихся на собраниях

ДРУГИЕ УЧИТЕЛЯ

- Сделать устное сообщение, неформальное или, напротив, официальное в рамках педагогического совета
- Разработать специальные индивидуальные формы, которые заполняются каждым учителем по итогам урока, чтобы отметить особые достижения учащихся
- Отметить достижения на специальном стенде или во время собраний

* Чтобы детям было проще оценить свои успехи, можно составить анкету, где в формате утверждений «Я умею...» или «Я знаю...» они смогут понять свои сильные и слабые стороны. Утверждения могут касаться как теории (знание правил, терминов, владение техникой безопасности), так и практики (владение определенными навыками, приемами).

РОДИТЕЛИ

- Озвучить успехи детей на родительском собрании
- Озвучить успехи детей во время совместных детско-родительских соревнований или спортивных праздников
- Включить информацию о достижениях учащихся в области физической активности в школьный отчет
- Разместить фотографии детей в процессе двигательной активности на специальном стенде **Активной школы**
- Пригласить родителей на церемонию вручения грамот или значков за успехи в двигательной активности учащихся
- Пригласить родителей принять участие в школьных спортивных мероприятиях, чтобы они видели детей в процессе занятий

6. Имена, должности и контакты ответственных лиц

В данном разделе можно указать координатора программы в школе (**Активный куратор**) и других ответственных лиц, а также перечислить их обязанности в рамках **Активной школы** и контакты.

Дополнительно можно указать ответственных за отдельные направления, например, за спортивные секции или за взаимодействие с родителями и т.д.

7. Программа предмета «Физическая культура»

В Устав **Активной школы** можно включить краткие сведения о программе предмета «Физическая культура» и описать, каким образом уроки физической культуры вписываются в общую концепцию **Активной школы**.

8. Внеурочная физическая активность

В Уставе **Активной школы** желательно указать, в каком виде реализуется двигательная активность учащихся до, во время и после уроков:

- Время проведения занятий и формат (разминка перед уроками, активные паузы на уроках, подвижные игры на переменах и т.д.)
- На учащихся какого возраста рассчитаны задания
- Ориентированы ли занятия только на мальчиков или только на девочек, или не предусматривают разделения детей по полу
- Кто проводит дополнительные занятия с детьми (классные руководители или приглашенные тренеры, или сами учащиеся)
- Задания должны быть разнообразными по характеру: с соревновательным элементом и без, рассчитанные на командную работу и на индивидуальную

9. Методология

В данном разделе необходимо указать, какие приемы используются, чтобы сформировать у учащихся позитивное отношение к спорту и движению и интегрировать двигательную активность в их повседневную жизнь.



Спортивный праздник в Активной школе №1450

Именно в этом разделе вы можете указать следующие принципиальные факторы успеха для любой Активной школы:

- Качественный урок физической культуры
- 60 минут двигательной активности
- Культура активного образа жизни

10. Организация физической активности

В данном пункте можно указать, проводятся ли основные и дополнительные занятия отдельно в соответствии с полом или физическими возможностями учащихся. Однако лучше избегать отделения детей с ограниченными возможностями здоровья и, если это возможно, лучше дать им возможность заниматься вместе с основным потоком.

11. Образование

Если есть необходимость, в данном разделе необходимо указать информацию о квалификации лиц, ответственных за организацию двигательной активности для учащихся: основное образование, курсы повышения квалификации, тренинги, семинары и т.д.

Ценным обучающим ресурсом могут стать друг для друга сами педагоги. Учителя физической культуры могут провести для коллег мастер-класс по подвижным играм или распространить готовые эффективные идеи для проведения активных минуток на уроках.

12. Мониторинг и оценка

Для успеха программы очень важны мониторинг и оценка.
При оценке следует учитывать следующие данные:

- ☐ Обратная связь от учителей
- ☐ Обратная связь от учащихся
- ☐ Насколько разнообразна программа занятий по физической активности
- ☐ Процент учащихся, которые получают необходимый минимум активности - 60 минут в день
- ☐ Процент учащихся, вовлеченных в дополнительные занятия спортом
- ☐ Процент учащихся, регулярно участвующих в спортивных мероприятиях школы
- ☐ Количество учащихся, кто добирается до школы на самокате/велосипеде/пешком и т.д.
- ☐ Какие изменения были внесены в школьную инфраструктуру, в школьный распорядок, чтобы помочь детям быть активнее
- ☐ Процент родителей, вовлеченных в спортивную и активную жизнь школы
- ☐ Обратная связь от родителей
- ☐ Индекс здоровья школы

Обязательно уточните, как часто будет проводиться оценка достижений школы, но не реже 1 раза в год. Примерный шаблон Устава Вы найдете в **Приложении 4**.



Акция Активный день в Активной школе №1513

Шаг 7. Оцените уровень вовлеченности родителей

Регулярно проводите оценку своей работы и уровня вовлеченности родителей. Иногда бывает, что родители с большим энтузиазмом начинают участвовать в школьных инициативах, направленных на здоровьесбережение, однако постепенно этот интерес угасает, и администрация, как следствие, перестает поддерживать работу в направлении **Активной школы**. Своевременный мониторинг позволяет выявить ослабление мотивации со стороны родительского сообщества, и принять необходимые меры.

Вы можете разработать собственные критерии оценки или воспользоваться готовым опросником ниже.

ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

С момента, как вы начали работу над вовлечением семей в участие в школьных программах здоровьесбережения, как часто родители:					
	Чаще	Реже	Так же	Не знаю	Не применимо
Принимают участие в собраниях Совета Активной школы?					
Интересуются школьным планом преобразований?					
Интересуются школьной политикой здоровьесбережения?					
Посещают семинары, тренировки, мастер-классы, проводимые школой?					
Общаются с другими родителями или членами школьного коллектива на темы сохранения здоровья детей?					
Посещают школьные мероприятия?					
Участвуют в повседневной активности школы?					
Интересуются, каким образом организовать правильное питание для детей?					
Совместно с другими родителями работают над улучшением рациона детей, например, дарят на праздники фрукты вместо конфет и т.п.?					
Интересуются, насколько активен их ребенок?					
Предлагают свою волонтерскую помощь для организации двигательной активности с детьми?					
Предлагают свои идеи для организации двигательной активности с детьми?					
Участвуют в школьных спортивных мероприятиях?					
...					

РАЗДЕЛ 2

Школа как активный работодатель

Активная школа – это не только активные дети, но и активный коллектив! Чтобы сформировать и удержать у детей интерес к спорту, сформировать у них здоровые привычки, учителям необходимо быть примером, достойным подражания. Школа как активный работодатель заботится о физическом, ментальном, эмоциональном и профессиональном благополучии коллектива. В **Активной школе** формируется особая среда, поддерживающая культуру активного образа жизни, что позволяет улучшить качество жизни педагогического состава и даже предотвратить множество хронических заболеваний.

Почему это важно?

Благополучие коллектива – основа процветания любой организации. Здоровые условия труда способствуют тому, что учителя чувствуют себя более удовлетворенными своей деятельностью и работают с большей отдачей. В **Активной школе** учителя реже пропускают занятия и меньше болеют. Благополучие школьного коллектива способствует стабильности образовательного процесса, что позволяет показывать более высокие результаты.

Данные исследований свидетельствуют, что сформированная школьная культура активного и здорового образа жизни – включая и физическую активность, и правильное питание, – благотворно влияет на концентрацию внимания, повышает работоспособность, уменьшает количество больничных, создает общую позитивную атмосферу в коллективе, снижает уровень стресса, предотвращает эмоциональное выгорание.

И главное: преподаватели, сами ведущие активный образ жизни, являются хорошей ролевой моделью для учащихся.

Как правило, разработкой и реализацией программы занимается Совет **Активной школы** – самые активные участники школьного коллектива, ответственные за реализацию здоровьесберегающих инициатив.

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Оценка

Если ваша школа только планирует реализовать оздоровительную программу для коллектива, то начать следует с оценки.

Шаг 1. Соберите информацию

Предложите коллегам оценить риски в отношении собственного здоровья. Ответы на вопросы анкеты дадут понимание индивидуального уровня благополучия для каждого члена коллектива. К тому же, ответы каждого по отдельности, но в рамках группы помогут определить общие проблемы, например, стресс или высокое давление. Все это в дальнейшем поможет задать верный вектор вашей работе.

Ниже вы найдете пример самого простого опросника, вы можете использовать его полностью или частично, на свое усмотрение. Распечатайте его, или разошлите по электронной почте, или проведите онлайн опрос, например, при помощи бесплатного сервиса Google Формы.

ОПРОСНИК: ОЦЕНКА РИСКОВ ЗДОРОВЬЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

1. Из прошедших 7 дней сколько дней вы были физически активны/занимались спортом? ____ дней
2. В дни, когда вы были физически активны, сколько по времени в минутах длилась ваша двигательная активность? _____ минут (ы) в день
3. Насколько интенсивна ваша обычная двигательная активность?
 - ☐ Низкая (например, медленная прогулка или растяжка)
 - ☐ Средняя (например, быстрая ходьба)
 - ☐ Высокая (например, бег на месте или плавание)
 - ☐ Очень высокая (например, быстрый бег или подъем и спуск по лестнице)
 - ☐ Я не занимаюсь вообще

КУРЕНИЕ

1. За последние 30 дней вы курили сигареты или их аналоги?
 - ☐ Да
 - ☐ Нет
2. За последние 30 дней вы использовали бездымные табачные изделия?
 - ☐ Да
 - ☐ Нет
3. Если вы ответили «да» на предыдущие вопросы, то ответьте, хотели бы вы бросить курить в ближайший месяц?
 - ☐ Да
 - ☐ Нет

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

1. За прошедшие 7 дней сколько раз вы употребляли алкоголь? ____ дня/дней

ПИТАНИЕ

1. За последние 7 дней сколько порций овощей и фруктов в день вы обычно употребляли (1 порция приблизительно равняется 80 граммам)? ____ порций в день.
2. За последние 7 дней сколько порций цельнозерновых продуктов в день вы обычно употребляли? (1 порция = 1 кусочек цельнозернового хлеба, или 1 чашка цельнозерновых хлопьев, или ½ чашки каши, или цельнозерновой пасты). _____ порций в день.
3. За последние 7 дней сколько в среднем раз в день вы употребляли жареную или жирную пищу (например, жареный цыпленок, жареная рыба, бекон, картофель фри, чипсы, блюда с майонезом, жирными сливками, жирным сыром и т.п.)? _____ раз в день.
4. За последние 7 дней сколько в среднем раз в день вы употребляли сахаросодержащие напитки (фабричные соки, газированные напитки, сладкий чай и т.п.)? _____ раз в день

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

1. За последние 2 недели как часто вы испытывали состояние апатии, уныния, депрессии?

- ☐ Практически все время
- ☐ Большую часть времени
- ☐ Иногда
- ☐ Очень редко или никогда

2. За последние 2 недели как часто вы чувствовали отсутствие интереса и удовольствия к тому, чем занимаетесь?

- ☐ Практически все время
- ☐ Большую часть времени
- ☐ Иногда
- ☐ Очень редко или никогда

3. Приводили ли подобные состояния к трудностям в общении с друзьями или семьей?

- ☐ Да
- ☐ Нет

4. За последние 2 недели как часто вы испытывали чувство тревоги, раздражения или беспокойства?

- ☐ Практически все время
- ☐ Большую часть времени
- ☐ Иногда
- ☐ Очень редко или никогда

5. За последние 2 недели как часто вы не могли контролировать или справиться с чувством тревоги?

- ☐ Практически все время
- ☐ Большую часть времени
- ☐ Иногда
- ☐ Очень редко или никогда
- ☐ Сильный стресс

Шаг 2. Узнайте больше об интересах коллег

Для максимального результата оздоровительной работы необходимо определить потребности и пожелания коллег. Помните, что каждый член коллектива уникален и имеет свои цели, интересы и задачи, в том числе в области собственного здоровья. Вы можете составить опросник самостоятельно или воспользоваться приведенным ниже.



Тренировка по легкой атлетике для учителей физической культуры

ОПРОСНИК: ШКОЛА КАК АКТИВНЫЙ РАБОТОДАТЕЛЬ

Пожалуйста, ответьте на вопросы, приведенные ниже. Ваши ответы помогут сформировать актуальную оздоровительную программу для нашего коллектива. Все анкеты анонимны.

Для каждого высказывания укажите ваш личный уровень заинтересованности:			
Вид занятий	Очень интересно	Может быть интересно	Совсем не интересно
Разработка персонального плана занятий и тренировок			
Аэробика/пилатес			
Развитие гибкости, баланса			
Танцы/зумба			
Командные виды спорта			
Зимние виды спорта			
Бег/ходьба			
Силовые тренировки			
Йога			
Велосипед/походы			
Фитнес тестирование			
Контроль веса			
Управление стрессом			

Оцените вероятность того или иного действия по 4-балльной шкале, где:

4= Очень вероятно

3= Скорее вероятно

2= Маловероятно

1= Совсем маловероятно

Я бы покупал(а) здоровые перекусы в течение дня, если бы они были в наличии (например, йогурт, свежие фрукты, 100% соки, сухофрукты)	4	3	2	1
До или после уроков я бы принял(а) участие в спортивной активности, например, йога, аэробика, пилатес или ходьба, если бы была такая возможность	4	3	2	1
До или после уроков я бы принял(а) участие в спортивной активности, например, йога, аэробика, пилатес или ходьба, если бы были другие желающие	4	3	2	1
Я бы участвовал(а) в групповых занятиях, способствующих правильному питанию и двигательной активности, если бы они предлагались в школе	4	3	2	1
Я бы хотел(а) получать минимум 30 минут двигательной активности в день большую часть недели	4	3	2	1
Я бы участвовал(а) в программах продвижения активного образа жизни для коллектива школы, если бы такие программы предлагались	4	3	2	1
Я бы участвовал(а) в программах поддержания здорового образа жизни, если бы они включали в себя следующие инициативы (впишите свой вариант): _____	4	3	2	1
Мне было бы интересно получать информацию на тему здорового образа жизни	4	3	2	1
Я бы хотел(а) улучшить свои привычки в питании	4	3	2	1
Я бы хотел(а) участвовать в мероприятиях для поддержания здоровья ДО уроков	4	3	2	1
Я бы хотел(а) участвовать в мероприятиях для поддержания здоровья ПОСЛЕ уроков	4	3	2	1

Комментарии и пожелания приветствуются. Пожалуйста, используйте обратную сторону этого листа. Чтобы узнать подробнее о программе и возможностях участия, пожалуйста, обратитесь к _____

Шаг 3. Заручиться поддержкой администрации школы

После того, как вы собрали всю необходимую информацию и определили приоритетные цели своих коллег, самое время получить поддержку со стороны школьной администрации. Расскажите, каким образом оздоровительные программы для коллектива помогут улучшить академические показатели школы, повысить посещаемость, улучшить атмосферу в коллективе.

План успеха

Успех школьной оздоровительной программы зависит от грамотного планирования, эффективного распространения информации и донесения целей и задач программы до коллектива.

Шаг 1. Составьте план действий

Каждая команда нуждается в лидере и в четком плане действий. Начните с выборов ответственного, который возьмет на себя управление оздоровительной программой для коллектива. Мы рекомендуем в этом качестве учителя физической культуры.

Хороший план действий учитывает и данные опросника о рисках здоровья, и данные опросника о персональных интересах членом коллектива, а также предусматривает контроль за ходом программы, позволяет оценить вовлеченность коллектива и результаты.

Шаг 2. Информирование и продвижение

Регулярное освещение оздоровительных проектов и инициатив - необходимое условие для более активного вовлечения участников. Каким образом доносить информацию - решать только вам. Мы предлагаем следующие несколько вариантов на выбор.

- ☐ Ежемесячная информационная рассылка на почту
- ☐ Регулярные объявления на главном школьном стенде
- ☐ Календарь тематических мероприятий на школьном веб-сайте
- ☐ Группа в социальных сетях
- ☐ Группа или канал в мессенджерах

Шаг 3. От программы к Уставу

Чтобы подчеркнуть важность оздоровительной программы для коллектива и сделать ее обязательной, включите самые важные пункты в Устав **Активной школы**.

Сделать благополучие коллектива своим приоритетом

Задача школы как активного работодателя - поддерживать и укреплять полезные и здоровые привычки коллектива. Вовлекая в реализацию оздоровительной программы как можно больше учителей, вы можете сформировать в школе культуру активного образа жизни.

Шаг 1. Создать условия для движения

Различные спортивные состязания, мастер-классы, регулярные командные игры помогают улучшить физическую форму и укрепить отношения в коллективе. Оздоровительная программа может включать в себя как активные пятиминутки во время собраний, так и полноценные программы ходьбы или бега после уроков. Рекомендуемый Всемирной организацией здравоохранения минимум двигательной активности для взрослых - 30 минут в день.

- ☐ Школа может организовать регулярные напоминания о необходимости подвигаться (растяжка, базовые упражнения)
- ☐ Если возможно, пусть школа обеспечит необходимый инвентарь (например, несколько стульев можно заменить фитболами или высокими стульями, за которыми стоят)
- ☐ Если позволяет дресс-код, то пусть в школе будет разрешено одеваться в удобную одежду и обувь, чтобы в перерывах можно было выполнять физические упражнения
- ☐ Пусть в школе будут введены активные перерывы для коллектива до, между и после уроков
- ☐ Если возможно, часть собраний можно проводить в движении

Шаг 2. Поощряйте правильное питание

Мы все, конечно же, знаем, как важно правильно питаться, но с нашим напряженным графиком дня это проще сказать, чем сделать. Однако можно помочь коллегам придерживаться более здорового рациона, если полезные продукты будут доступны и в учительской, и в столовой, и в вендинговых автоматах.

- ☐ Пусть основным напитком будет простая вода с газом или без
- ☐ Желательно исключить калорийные насыщенные сахаром напитки
- ☐ Подходят для правильного питания 100% соки без сахара, можно разбавленные водой, нежирное молоко, морсы и компоты с минимальным содержанием сахара
- ☐ Чай и кофе желательно пить с обезжиренным молоком или с молоком, содержащим низкий процент жирности, вместо сливок
- ☐ Каждый прием пищи должен включать в себя овощи или фрукты
- ☐ Порции должны быть разумными
- ☐ Продукты из цельнозерновой муки предпочтительнее продуктов из рафинированной
- ☐ В качестве заправок лучше использовать нежирный йогурт, лимонный сок, растительное масло
- ☐ Праздничные десерты лучше сервировать маленькими порциями
- ☐ В качестве повседневных десертов лучше отдавать предпочтение фруктам
- ☐ В качестве перекусов лучше использовать овощи, фрукты, орехи, а не шоколад

Шаг 3. Помогите учителям преодолеть стресс

Управление стрессом – ключевой компонент для благополучия коллектива. Двигательная активность, полноценное питание и здоровый сон – вот самые эффективные методы борьбы с ежедневным стрессом. В **Активной школе** необходимо наличие зон спокойного отдыха, где каждый мог бы перевести дух и снять нервное напряжение. Также Вы можете запустить в школе марафон по управлению стрессом.

МАРАФОН «СТРЕССА НЕТ!»

Марафон по управлению стрессом продолжается в среднем 5 недель, однако вы можете изменять продолжительность исходя из потребностей вашей школы. Каждая неделя посвящается определенным способам преодоления стрессовых ситуаций. Задания участникам давайте дозированно, чтобы поддерживать их интерес на стабильно высоком уровне. Хотя в марафоне можно предусмотреть награждение самых активных участников, главная цель – сформировать надежные навыки борьбы со стрессом, чтобы и после окончания марафона участники продолжали их практиковать.

Как провести марафон?

1. Заручитесь поддержкой администрации школы. Подробно расскажите о целях и задачах марафона, о тех плюсах, которые он даст.
2. Выберите координатора марафона. В обязанности координатора входит: информирование о ходе марафона, подготовка и распространение материалов, инструктаж, поддержка участников, фиксирование данных, контроль и оценка результатов.
3. Объявите о марафоне всем участникам коллектива. Это может быть сообщение на общем собрании или объявление на новостном стенде.
4. Наберите участников марафона.
5. Раздайте участникам инструкции и формы для ведения отчетов по марафону. Участники могут получать еженедельную рассылку, которая будет их подбадривать в течение марафона и поможет сохранить приобретенные умения борьбы со стрессом уже после окончания марафона.
6. Каждая неделя посвящается определенным техникам, которые помогут избежать стресса или снять уже накопившееся напряжение.
7. Марафон длится 5 недель. По окончании соберите всех участников, чтобы выделить самых активных из них и обсудить общие итоги. Глобальная задача марафона – научить учителей методам преодоления стресса, которые они смогут использовать в своей повседневной жизни.
8. Оцените результаты марафона. Соберите обратную связь. Проанализируйте, сколько участников дошли до конца марафона.
9. Подготовьте и раздайте участникам сертификаты. Пусть их подпишет директор или другое значимое лицо.

ЖУРНАЛ МАРАФОНА «СТРЕССА НЕТ!»

На протяжении всего марафона ведите журнал, чтобы отслеживать свои признаки стресса и фиксировать те способы борьбы с ним, которые вы использовали. Через несколько дней вы, возможно, определите какие-то специфические симптомы стресса, которые вы постоянно чувствуете.

Признаки и симптомы стресса

Стресс может влиять на ваши физическое состояние, поведение, когнитивные способности. Однако признаки и симптомы стресса у всех проявляются по-разному. Вот лишь некоторые из них.

ФИЗИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ:

- ☐ Головная боль
- ☐ Боли в груди и учащенное сердцебиение
- ☐ Переутомление или усталость
- ☐ Бессонница и другие нарушения сна
- ☐ Боли в спине, напряжение в мышцах
- ☐ Сжатие челюстей и зубов
- ☐ Нарушения пищеварения (проблемы со стулом, тошнота, изжога)
- ☐ Стремительный набор или потеря веса

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ

- ☐ Отсутствие аппетита или переедание
- ☐ Злоупотребление алкоголем, дурмнящими веществами, табаком
- ☐ Снижение работоспособности и продуктивности
- ☐ Пренебрежение своими обязанностями
- ☐ Избегание социальных контактов

КОГНИТИВНЫЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРИЗНАКИ

- ☐ Нарушения памяти, забывчивость
- ☐ Переменчивость настроения
- ☐ Депрессия, грусть, чувство одиночества
- ☐ Гнев, раздражение, тревога, злость, нетерпимость
- ☐ Эмоциональное выгорание, отсутствие удовлетворения от работы

КАК ВЕСТИ ЖУРНАЛ

Дата	Опишите стрессовую ситуацию	Что стало причиной стресса	Какие признаки стресса вы у себя заметили	Как вы справились со стрессом
01/01/18	Завис компьютер	Старый компьютер	Сжатие челюстей, гнев, раздражение	Неудачно, накричал на коллегу
01/01/18	Случайно наступили на ногу в метро	Я	Раздражение	Хорошо, сделал несколько глубоких вдохов
...				

1 неделя. Снимаем напряжение

Несколько быстрых способов снять напряжение.

ПОРАБОТАЙТЕ НАД СВОИМ ОТНОШЕНИЕМ. Наша реакция на то или иное событие напрямую зависит от нашего отношения к нему. Провоцирующее стресс событие не зависит от вас. Но вы можете контролировать себя и свою реакцию.

ПЕРЕКЛЮЧИТЕ ВНИМАНИЕ. Когда одолевают тревожные мысли, попробуйте переключить свое внимание, чтобы прервать эту цепочку.

МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО. Вспомните свои достижения, заслуги, успехи.

ВОЗЬМИТЕ ПАУЗУ. Нарисуйте в воображении или посмотрите на картинку того, что вас успокаивает.

ПРОГОВАРИВАЙТЕ ВСЛУХ. Проговаривайте вслух подкрепляющие мысли, например: «Все проходит, и это пройдет», «Завтра будет новый день» и т.д.

ГОВОРИТЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ. Используйте готовые аффирмации («Я могу с этим справиться», «Все ошибаются», «Все мы люди», «Спокойствие помогает мне решать проблемы») или составьте свои.

СЧИТАЙТЕ ДО 10. Считайте медленно, чтобы успевать сделать хороший вдох между счетами. Это снизит напряжение в мышцах и позволит отреагировать на ситуацию более разумно и осознанно.

ПРОСТО ВЫЙДИТЕ. Если это возможно, прервите неприятную ситуацию, выйдя на улицу или сходяв на обед.

ПРОГУЛЯЙТЕСЬ. Физическая нагрузка даст телу и сознанию время оправиться от стресса.

СДЕЛАЙТЕ НЕСКОЛЬКО ГЛУБОКИХ ВЗДОХОВ. Стресс создает напряжение в теле. Глубокие вдох и выдох увеличат приток кислорода к мышцам и позволят им расслабиться.

ПОКРИЧИТЕ. Если обстановка позволяет, то просто прокричитесь, чтобы снять нервное напряжение.

РАСТЯНИТЕСЬ. Растяжка помогает снизить чувство напряжения, даже если мы не можем повлиять непосредственно на источник стресса.

РАЗОМНИТЕ НАПРЯЖЕННУЮ МЫШЦУ. Если вы чувствуете, как напрягаются от стресса те или иные мышцы, то легко их помассировав, вы прервете негативную реакцию в организме.

НАЖМИТЕ НА ВИСКИ. Легкие надавливающие круговые движения пальцами на виски снимут напряжение в шее.

ОПУСТИТЕ ЧЕЛЮСТЬ. Если вы реагируете на стресс тем, что стискиваете зубы, то попробуйте опустить нижнюю челюсть и подвигать ей влево-вправо. Или просто зевните.

РАСПРАВЬТЕ ГРУДНУЮ КЛЕТКУ. Сводите плечи назад, расправив грудную клетку на вдохе. Выдохните. Повторите 4-5 раз.

ПОЛНОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ. Последовательно расслабляйте свое тело, начиная с ног и заканчивая лицом.

УСПОКАИВАЮЩАЯ МУЗЫКА. Послушайте музыку для медитаций или звуки природы.

УЛЫБНИТЕСЬ СЕБЕ. Как бы глупо вы себя не чувствовали, но улыбнитесь себе в зеркале или лучше посмейтесь. Поначалу это будет очень натянуто и неестественно, но организм быстро настроится на нужную волну.

ДОРОГАЯ СЕРДЦУ ФОТОГРАФИЯ. Потратьте пару минут, чтобы посмотреть на фотографии ваших близких и любимых.

РАСЧЕШИТЕ ВОЛОСЫ.

ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ ИЛИ УМОЙТЕСЬ.

ПОРАДУЙТЕСЬ ЗА СЕБЯ. Перечитайте открытки с пожеланиями на день рождения, пересмотрите свои грамоты, посмотрите фотографии, где вы нравитесь себе.

Задание: Отметьте и, по возможности, примените на практике способы управления стрессом, которые вам понравились больше всего.

2 неделя. Управляем своим временем

ВЕДИТЕ ЖУРНАЛ

В течение недели анализируйте, как вы проводите свое время. Отмечайте, сколько времени вы провели с пользой и когда потратили драгоценные минуты на ненужную ерунду. Отмечайте все, это поможет понять, куда утекает время.

РАССТАВЬТЕ ПРИОРИТЕТЫ

Составьте два списка:

1. **Список дел**, которые обязательно должны быть сделаны, и сколько в среднем времени вы тратите на них. Список может быть как ежедневным, так и еженедельным. Например, покупки - 1 час, телефонные разговоры - 45 минут, заполнение отчетов - 2 часа и т.д.
2. **Список ваших ценностей**, приоритетов и количество времени, которое вы тратите на них. Например, семья - 3 часа в неделю, тренировка - 30 минут в день, встреча с друзьями - 2 часа в неделю, работа - 8 часов в день и т.д.

ДЕЛЕГИРУЙТЕ

Есть ли какие-то дела из списка, которые вы могли бы поручить кому-то другому, высвободив время на то, что по-настоящему ценно и важно для вас?

ВРЕМЯ НА СЕБЯ

Обязательно найдите в течение дня время только на себя. Время только для себя поможет расслабиться, отрешиться от текущих забот, “перезагрузить” сознание, благодаря чему вы станете эффективнее.

Задание: используя указанные советы, составьте свой новый идеальный режим дня.

3 неделя. Прощаемся со стрессами

Эта простая короткая практика поможет организму расслабиться и вернуться в спокойное состояние.

1. Сядьте (или лягте) в удобное положение, закройте глаза.
2. Начиная со стоп последовательно представляйте, как расслабляются ваши мышцы: ноги, икры, бедра, живот, грудная клетка, руки, шея, подбородок, щеки, лоб.
3. Медленно вдыхайте через нос.
4. Медленно выдыхайте через рот.
5. Продолжайте 10-20 минут. Можно открывать глаза, чтобы посматривать на часы, но не стоит себя ограничивать определенным временным промежутком.
6. Когда захотите закончить практику, откройте глаза, но некоторое время еще оставайтесь сидеть (или лежать).

ДАЙТЕ СТРЕССУ ОТПОР

В качестве реакции на стресс мышцы нашего тела напрягаются. Эта разминка поможет телу расслабиться.

1. Ложитесь на мягкую поверхность или пол, закройте глаза. Колени должны быть согнуты.
2. Начиная с правой ноги, давите на пол в течение примерно 5 секунд, затем сделайте 5-секундную паузу, и повторите то же самое, но левой ногой.
3. Выпрямите ноги и надавите на пол голенью правой ноги в течение 5 секунд. Отдохните 5 секунд. Повторите левой ногой.
4. В течение 5 секунд нажимайте на пол поочередно следующими частями тела, делая 5-секундные паузы между: бедра и ягодицы, поясница и лопатки, руки, затылок.
5. Дышите ровно.

Задание: попробуйте оба упражнения на практике, сравните свои ощущения до и после.

4 неделя. Что вызывает стресс на рабочем месте

Стресс на работе имеет разные формы и «атакует» по-разному. К малым источникам стресса можно отнести такие ситуации, как сломанный принтер или зависший компьютер. Эти ситуации неприятны, досадны, но они обычно не приводят к эмоциональному выгоранию, снижению эффективности, нежеланию работать вообще, в отличие от по-настоящему сильных стрессогенных факторов. Последние также снижают общее качество жизни, негативно сказываются на эмоциональной и психическом здоровье, порой даже приводят к конфликтам в семье. **Все основные стрессогенные факторы на рабочем месте можно свести к 7 категориям.**

1. **Контроль.** Это наиболее часто встречающийся фактор. Исследования показали, что те работники, кто, по их мнению, имеют высокий уровень ответственности, но при этом не имеют управленческих полномочий, более склонны к заболеваниям сердечно-сосудистой системы и другим болезням, спровоцированным стрессом.
2. **Дополнительные обязательства.** Если вы берете на себя дополнительные обязательства, вы можете быть в группе риска. Особенно если у вас и так широкий круг обязанностей, но вы не умеете отказывать, когда вам вменяют в обязанности новые задачи.
3. **Компетенции.** Вы переживаете, насколько качественно вы справляетесь со своей работой? Чувствуете ли вы себя уверенно на рабочем месте? Неуверенность - очень частый источник стресса.
4. **Ясность.** Отсутствие четкого понимания, что от вас требуют, как могут измениться обязанности, каковы приоритетные цели вашей работы, - все это может привести к постоянному чувству стресса.
5. **Коммуникация.** Напряжение на рабочем месте часто возникает на фоне недостаточной коммуникации и приводит к отягощению ситуации. Невозможность выразить свои опасения, сомнения, другие эмоции повышает уровень эмоционального напряжения.
6. **Поддержка.** Отсутствие поддержки со стороны коллег может затруднить решение рабочих задач, что, в свою очередь, приводит к стрессу.
7. **Значимость.** Если вы не видите смысла в своей работе, это может быть источником стресса.

Исходя из всего вышенаписанного, стресс на работе можно определить как болезненную физическую и эмоциональную реакцию, которая возникает, когда рабочие требования не совпадают с умениями, возможностями или потребностями работника.

Задание: определите, какие факторы стресса преобладают у вас.

5 неделя. Что поможет преодолеть сильный стресс?

1. **Обсуждайте** со своим непосредственным начальником хотя бы 1 раз в год (а лучше каждые 3-6 месяцев) **вашу работу и ее результаты**. Если обсуждение вашей деятельности уже проходит регулярно, то используйте это время, чтобы решить те вопросы, которые вызывают чувство тревоги, неуверенности и стресса.

2. **Правильно управляйте своим временем**. В жизни важно иметь что-то помимо работы. Если вы используете свободное время, чтобы побольше поработать, то вы можете начать испытывать симптомы стресса.

3. **Отключайтесь**. Интернет и мобильные телефоны сделали нас доступными для начальства, для коллег, для учащихся и их родителей практически в любое время. Современные гаджеты стерли границы личного и рабочего времени. Если это возможно, постарайтесь избегать решения рабочих вопросов в свое личное время.

Задание: по возможности примените на практике указанные советы и проанализируйте, помогло ли это стать спокойнее на работе?

Подведение итогов

Соберите журналы, которые участники вели на протяжении марафона, и проанализируйте:

- уровень вовлеченности участников (сколько всего человек из всего коллектива приняли участие? становилось ли больше участников в ходе марафона? сколько участников дошли до конца?)
- уровень активности участников (как менялся уровень активности участников?)
- изменения в уровне стресса (отметили ли участники, что в их повседневной жизни стало меньше или больше стресса? насколько успешно они его преодолевали?)
- какие отзывы оставили участники?

Выдайте всем участникам, кто представил свои заполненные журналы, сертификат об успешном завершении марафона. По желанию, вы можете организовать специальное праздничное мероприятие, чтобы вручить сертификаты и дать участникам возможность обсудить свои впечатления.

Обязательно напомните участникам, что те практические навыки, которые они приобрели, необходимо использовать и после окончания марафона, чтобы поддерживать в норме свое психическое здоровье.



Подведение итогов и стратегия развития оздоровительной программы

Программа должна регулярно пересматриваться и обновляться, оставаясь актуальной и отвечая меняющимся потребностям коллектива. Анкета поможет сориентироваться, какие элементы программы нуждаются в доработке. Поделитесь своими результатами с администрацией школы и с коллегами. Отметьте, какие нововведения вы бы хотели ввести.

Отвечая на вопросы анкеты, придерживайтесь следующей градации:

Оцените вероятность того или иного действия по 4-балльной шкале, где:

4= Полностью согласен

3= Скорее согласен

2= Скорее не согласен

1= Совсем не согласен

Пункты, которые набрали 1 или 2 балла, могут быть зонами, которые требуют большего внимания и доработки.

Понимают важность оздоровительных программ для коллектива и оказывают поддержку:				
Члены попечительского совета школы	4	3	2	1
Администрация школы	4	3	2	1
Коллектив школы	4	3	2	1
Школа имеет четкий план реализации оздоровительной программы для коллектива	4	3	2	1
Школа имеет четкие измеряемые цели оздоровительной программы для коллектива	4	3	2	1
Оздоровительная программа для коллектива школы имеет сильных лидеров	4	3	2	1
Ответственные за реализацию оздоровительной программы имеют достаточную полноту полномочий и ресурсов	4	3	2	1
Регулярно анализируются:				
Самооценка самочувствия членов коллектива	4	3	2	1
Цели и задачи в отношении собственного здоровья у членов коллектива	4	3	2	1
Отзывы членов коллектива	4	3	2	1

Оздоровительная программа для коллектива школы включает в себя:				
Регулярные информационные мероприятия	4	3	2	1
Опросы для выявления интересов коллектива	4	3	2	1
Тематическое обучение для координаторов программы	4	3	2	1
Тематическое обучение для коллектива школы	4	3	2	1
Мероприятия по управлению стрессом	4	3	2	1
Годовый мониторинг здоровья	4	3	2	1
Ограничение вредных продуктов в столовой и на собраниях	4	3	2	1
Мероприятия по борьбе с курением	4	3	2	1
Возможности для занятий спортом и двигательной активностью	4	3	2	1
Поддерживающая инфраструктура	4	3	2	1
...	4	3	2	1
...	4	3	2	1
...	4	3	2	1
В рамках оздоровительной программы для коллектива школа сотрудничает с:				
Учреждения здравоохранения	4	3	2	1
Спортивные учреждения	4	3	2	1
Органы власти	4	3	2	1
Коммерческие структуры	4	3	2	1
...	4	3	2	1

Бонус. Работа с возражениями

Любые изменения, даже положительные, как правило, сначала не принимаются большей частью общества. И вы, стремясь привнести в практику своей школы инновационные подходы к здоровьесбережению, скорее всего столкнетесь с сопротивлением. Цель данного раздела - разобрать самые частые возражения и подготовить возможные ответы на них.

1) У нас и так большая нагрузка. Администрация школы может соглашаться, что здоровье - это очень важно, но при этом возражать, что в данный момент у школы нет необходимых ресурсов (кадровых, финансовых, административных) для реализации концепции **Активной школы**. Вы можете сказать, что для старта программы в школе необходимы усилия лишь нескольких специалистов, которые составят Совет Активной школы, и что большинство нововведений в рамках программы не требуют финансового участия со стороны школы. Напомните, что благодаря программе улучшится общее самочувствие членов коллектива, они будут работать продуктивнее, и в итоге повысятся показатели школы. Если достигнута договоренность с родительским сообществом о волонтерской помощи с их стороны, то вы также можете использовать этот факт в качестве аргумента в свою пользу.

2) Главное - успеваемость учащихся. Учителя и администрация школы могут волноваться, что реализации концепции Активной школы оттянет на себя много времени, финансов, внимания, и пострадает успеваемость учащихся. Вы можете тактично возразить, что элементы активного образа жизни можно интегрировать непосредственно в повседневную школьную жизнь (проводить совещания в движении, на уроках делать пятиминутные активные перерывы, отказаться от сладких подарков на праздники и т.д.), и что научно доказано, что двигательная активность благотворно сказывается на когнитивных способностях учащихся.

3) Формировать культуру активного образа жизни должны родители, а не школа. Задача школы - помочь детям максимально раскрыть свой интеллектуальный потенциал, а мировые исследования доказывают, что здоровые привычки всегда сопутствуют более высокой успеваемости и успехам в учебе. Никто не ждет от школы решения проблемы детской гиподинамии. Эта проблема должна решаться путем объединения усилий государственных и общественных институтов, семьи и общества.

Однако школа играет ведущую роль в этом процессе, потому что:

- Школу посещают абсолютное большинство детей
- В школе дети проводят большую часть своего времени
- Учителя обладают авторитетом у детей и могут быть ролевыми моделями
- То, как принято в школе, является примером для детей

Школа демонстрирует учащимся, какое поведение сейчас одобряется обществом, какие ценности господствуют в обществе. Зачастую школа оказывает большее влияние на поступки ребенка, на его решения, на его выбор. Почему сфера здоровья должна стать исключением?

4) Мы не хотим отказываться от наших традиций. Например, в вашей школе принято накрывать сладкий стол на праздники. Однако если школьные традиции способствуют формированию нездоровых привычек, имеют отрицательное влияние на самочувствие детей, на их здоровье и, как следствие, оценки, зачем нужны такие традиции? Лучше создать новые. Сегодня меньше трети российских школьников выполняют ежедневный минимум двигательной активности 60 минут в день, что на фоне неправильного питания приводит к тому, что к моменту окончания школы практически нет здоровых детей.

5) Детям все нравится, как есть. Детям часто нравится то, что может быть для них вредно или опасно. Например, многочасовое сидение в социальных сетях или потребление большого количества сладостей. Однако мы как взрослые несем ответственность за детей и их будущее, поэтому мы должны приложить все возможные усилия, чтобы сформировать у них уже в раннем школьном возрасте здоровые привычки и устойчивую мотивацию к активному и здоровому образу жизни.

6) У нас нет денег на нововведения. Создание активной здоровой школьной среды требует времени, терпения, находчивости и иногда денег. Однако существует масса способов сделать школу Активной совершенно бесплатно: например, запретить использовать упражнения в качестве наказаний, запретить использовать сладости в качестве поощрения, ввести активные перемены, по возможности проводить уроки на открытом воздухе и т.д.

Изменять укоренившиеся принципы всегда непростое занятие. Однако чем больше людей узнает о программе, о движении **Активных школ**, поймет важность движения и правильного питания для физического, эмоционального, интеллектуального, творческого и социального благополучия детей и общества в целом, тем больше поддержки вы будете получать.



Мастер-класс по футболу для учителей физической культуры

Приложение 1

10 способов активно провести время с ребенком

Физическая активность чрезвычайно важна для детей, так как способствует успешному интеллектуальному развитию. Когда родители учат быть активными и сами демонстрируют приверженность активному образу жизни, у детей больше шансов приобрести устойчивую потребность в движении не только в детстве, но и во взрослой жизни. Чтобы быть активными, нужны лишь ваше искреннее желание и немного фантазии.

1. Разложите на полу листки бумаги и представьте, что это камни, по которым можно пересечь горный поток. Доберитесь «с одного берега на другой», ни разу не упав «в реку».
2. Попрактикуйте разные способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, вращения, прыжки через скакалку. Сочетайте разные способы, пусть ребенок придумает свой собственный способ передвижения.
3. Изобразите, как вы играете на различных музыкальных инструментах, пусть ребенок угадает, что вы показываете.
4. Называя по очереди цвета радуги, необходимо добежать и дотронуться до трех предметов соответствующего цвета.
5. Поиграйте в догонялки.
6. Выйдите на прогулку. Сначала идите прямо, потом - зигзагами, потом задом-наперед.
7. Выйдите на улицу и сделайте легкую зарядку.
8. Устройте бег с препятствиями: используйте различные предметы, которые надо будет перепрыгивать или обегать.
9. Надувайте и ловите мыльные пузыри, пока они не лопнули.
10. Показывайте разных животных, как они разговаривают и двигаются.

Приложение 2

ПОПРОСИ МЕНЯ... удержать равновесие

Сегодня в качестве домашнего задания мой учитель

задал(а) нам упражнение на равновесие. Попроси меня удержать равновесие, используя одну, две, три части тела и так далее.

Пожалуйста, проверь:

- 1) Задействую ли я нужные части тела при выполнении упражнения
- 2) Удастся ли мне удержать равновесие

Пожалуйста, подпиши этот листок, если я все делаю правильно. Ты также можешь написать любой комментарий. Я передам этот листочек

Твое ФИО и подпись _____

ПОПРОСИ МЕНЯ... показать фигуры

Сегодня в качестве домашнего задания мой учитель

задал(а) нам упражнение показать разные формы.

- ☐ Узкая (руки и ноги должны быть вместе)
- ☐ Широкая (руки и ноги должны быть максимально широко)
- ☐ Круглая (колени должны быть подтянуты к подбородку)
- ☐ Скрученная (повернуться в талии так, чтобы можно было посмотреть назад)

Пожалуйста, подпиши этот листок, если я все делаю правильно. Ты также можешь написать любой комментарий. Я передам этот листочек

Твое ФИО и подпись _____

Приложение 2

ПОПРОСИ МЕНЯ... поймать мяч

Сегодня в качестве домашнего задания мой учитель

попросил нас ловить мяч. Для этого очень важно следить глазами за движением мяча. Попроси меня показать, как я умею это делать.

1) Брось мне мяч с расстояния примерно трех метров. Я должен (-на) проследить глазами за мячом и поймать его 5 раз подряд.

2) Если я поймаю мяч 5 раз подряд, сделай большой шаг назад и снова покидай мне мяч, пока я не поймаю его 5 раз подряд. Потом сделай еще шаг назад и снова брось мне мяч и т.д.

Пожалуйста, подпиши этот листок, если я все делаю правильно. Ты также можешь написать любой комментарий. Я передам этот листочек

Твое ФИО и подпись _____

ПОПРОСИ МЕНЯ... показать направления

Сегодня в качестве домашнего задания мой учитель

попросил нас показать движения в разные направления. Попроси меня показать, как быстро я могу двигаться:

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------|
| ☐ Вперед | ☐ Назад |
| ☐ Вправо | ☐ Вверх |
| ☐ Влево | ☐ Вниз |

Пожалуйста, подпиши этот листок, если я все делаю правильно. Ты также можешь написать любой комментарий. Я передам этот листочек

Твое ФИО и подпись _____

Приложение 2

ПОПРОСИ МЕНЯ... вести мяч

Сегодня в качестве домашнего задания мой учитель

попросил нас показать, как я умею вести мяч, используя подушечки пальцев. Попроси меня показать, как я могу:

- ☐ Вести мяч одной рукой
- ☐ Вести мяч другой рукой
- ☐ Вести мяч, переводя его из руки в руку

Пожалуйста, подпиши этот листок, если я все делаю правильно. Ты также можешь написать любой комментарий. Я передам этот листочек

Твое ФИО и подпись _____

ПОПРОСИ МЕНЯ... показать движения

Сегодня в качестве домашнего задания мой учитель

попросил нас показать, как я умею двигаться. Попроси меня показать, как я умею:

- ☐ Скакать
- ☐ Бегать
- ☐ Скользить
- ☐ Быстро ходить
- ☐ Перескакивать

Пожалуйста, подпиши этот листок, если я все делаю правильно. Ты также можешь написать любой комментарий. Я передам этот листочек

Твое ФИО и подпись _____

Приложение 2

ПОПРОСИ МЕНЯ... не двигаться

Сегодня в качестве домашнего задания мой учитель

попросил нас показать, как я умею оставаться неподвижным (-ой), как статуя. Попроси меня показать, как я умею:

- ☐ Не двигаться на слове «замри»
- ☐ Остаться неподвижным (-ой), пока мне не скажут «отомри»

Пожалуйста, подпиши этот листок, если я все делаю правильно. Ты также можешь написать любой комментарий. Я передам этот листочек

Твое ФИО и подпись _____

ПОПРОСИ МЕНЯ... бросить мяч

Сегодня в качестве домашнего задания мой учитель

попросил нас показать, как я умею бросать мяч.

Попроси меня показать, как я умею бросать мяч с места, заведя руку за голову:

- ☐ Правой рукой
- ☐ Левой рукой

Пожалуйста, подпиши этот листок, если я все делаю правильно. Ты также можешь написать любой комментарий. Я передам этот листочек

Твое ФИО и подпись _____

Приложение 3

ТЕЗИСЫ

1. Физическая пассивность стала нормой поведения.

Дети проводят без движения 80% времени в школе и 90% в выходные дни.

2. Сидячий образ жизни подрывает здоровье и сокращает жизнь ваших детей.

За годы обучения в школе здоровье детей ухудшается в 10 раз (данные Минобрнауки)! Нынешнее поколение детей проживет на 5 лет меньше, чем поколение родителей (прогноз Всемирной организации здравоохранения).

3. Мы рождены для движения.

Общее развитие человека с момента рождения проходит через двигательную активность.

4. Мы забыли о преимуществах двигательной активности.

Активный ребенок:

- на 30% меньше предрасположен к избыточному весу
- повышается иммунитет
- повышается успеваемость на 40%
- 15% выше шансы поступить в вуз
- 8% имеет выше зарплату в будущем (работодатели предпочитают спортивных и активных).

5. Двигательная активность и спорт готовит ребенка к будущей жизни.

Позволяет ребенку стать увереннее в себе, лучше организовывать свое время, избежать вредных привычек и влияния. В классе и школе улучшается дисциплина и общая атмосфера в коллективе.

6. Ребенок должен получать 60 минут физической нагрузки в день

(в любой форме – прогулка до и после школы, работа по дому, подвижные игры, спортивные секции).

7. Наша школа – активная школа!

Наша школа участвует во Всероссийской программе «**Активные дети – Олимпийские надежды**». Мы используем **Индекс здоровья школы (ИЗШ)**, который позволяет директору и педагогическому коллективу сформировать план действий для формирования благоприятной среды и культуры активного и здорового образа жизни в школе.

8. Активные в школе – успешные в жизни!

Наша задача – мотивировать детей больше двигаться и привить им любовь к спорту и активному образу жизни. Необходимо интегрировать спорт и движение в повседневную жизнь детей и сформировать у них ранний позитивный опыт двигательной активности (движение должно ассоциироваться с удовольствием)!

Приложение 4

УСТАВ АКТИВНОЙ ШКОЛЫ

Руководство и коллектив (*наименование учебного заведения*) считает двигательную активность обязательным условием физического и эмоционального здоровья учащихся. Регулярная двигательная активность дает множество преимуществ, например, помогает поддерживать оптимальный вес, увеличивает силу и выносливость, повышает интеллектуальные способности.

Коллектив (*наименование учебного заведения*) считает своим приоритетом развить фундаментальные двигательные навыки у учащихся и сформировать у них ранний позитивный опыт двигательной активности, который поможет им полюбить спорт и движение и создаст устойчивую привычку быть активными в повседневной жизни. (*наименование учебного заведения*) отдаст должное значительной роли родителей, семьи и местного сообщества в формировании у детей культуры активного образа жизни и сокращении экранного времени и пассивного времяпрепровождения.

Задача (*наименование учебного заведения*) состоит в том, чтобы объединить усилия семьи, школы и местного сообщества для борьбы с эпидемией детской гиподинамии.

(*наименование учебного заведения*) берет на себя обязательство обеспечить учащимся условия для участия в различных видах двигательной активности для развития базовых двигательных навыков. Для этого коллектив (*наименование учебного заведения*) обязуется:

- Обеспечить благоприятную и активную школьную среду
- Информировать родителей учащихся о всех преимуществах физической активности
- Регулярно повышать квалификацию специалистов, ответственных за организацию двигательной активности учащихся
- Обеспечить учащимся возможность выбора вида двигательной активности
- Обеспечить учащимся возможность принять участие как в соревновательных, так и во внесоревновательных видах двигательной активности
- Обеспечить учащимся возможность участвовать в планировании и организации двигательной активности

Коллектив (*наименование учебного заведения*) обязуется сформировать благоприятную школьную инфраструктуру, которая способствует росту мотивации к активному времяпрепровождению:

- Школьные двор, игровые площадки, спортзал и спортивный инвентарь доступен для учащихся во внеурочное время
- Учащиеся имеют достаточное пространство и инвентарь для двигательной активности
- Двигательная активность поощряется на переменах и после уроков

Коллектив (*наименование учебного заведения*) обязуется способствовать вовлечению семей учащихся в двигательную активность и информировать их о преимуществах активного образа жизни:

- Вовлекать родителей в школьные спортивные мероприятия
- Обеспечить родителям учащихся возможность вносить предложения по улучшению школьной политики здоровьесбережения
- Предоставлять родителям информацию о том, как вовлекать детей в двигательную активность вне школы
- Приглашать родителей участвовать в школьных спортивных соревнованиях и праздниках
- Рекомендовать безопасные маршруты до школы на активных видах транспорта (велосипед, самокат) и пешком
- Вовлекать коллектив школы в регулярные занятия спортом
- Сотрудничать со спортивными организациями, чтобы обеспечить учащимся максимальный выбор двигательной активности
- Обеспечить доступ к школьной спортивной инфраструктуре во внеурочное время

Дата: _____

Подпись директора: _____



**ФОНД
ДЕТСКОГО
СПОРТА**

АКТИВНЫЕ ДЕТИ.РФ

ИЗШ.РФ