

Применение проектного метода в профилактике профзаболеваний педагогов: алгоритм планирования и разработка



Александра Эдуардовна Щербакова , к.б.н., доцент,
доцент кафедры МБДиБЖ

Учебная дисциплина «Профилактика профессиональных заболеваний педагога»

Участники: группа Б-1261, направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), направленность «Биология и география»

Эксперты:

магистранты направления подготовки «Здоровьесберегающая деятельность в ОО»:

Валерия Владимировна Князева, тьютор СурГПУ,

Михаил Николаевич Трофимов, учитель ОБЗР МБОУ СОШ №8 имени Симбирцева А.Н.;

аспиранты направления подготовки «Физиология человека»:

Илья Александрович Казанцев, преподаватель биологии СИУЭП

Евгений Витальевич Хабибуллин, преподаватель биологии СИУЭП

Необходимое оборудование и материалы

- Интерактивная доска
- Флипчарт / доска с маркерами
- Ноутбуки и методические папки для работы групп



Цель : Определение алгоритма планирования и разработка практических проектов, направленных на профилактику профзаболеваний педагогов и минимизацию факторов риска

1. Актуализировать проблему профессионального здоровья педагогов.
2. Определить алгоритм проектирования профилактических решений.
3. Разработать мини-проект, направленный на снижение риска заболеваний, обусловленных профессиональной деятельностью педагогов в условиях образовательной организации
4. Выполнить рефлекссию способов деятельности и полученных результатов.



Центр Инноваций

— Профессионального Долголетия —
Педагогов

Профилактика профессиональных заболеваний педагогов сегодня — это не просто забота о здоровье отдельного человека, а стратегическая задача для всей системы образования.

Профессиональное долголетие педагогов напрямую связано с качеством образования и устойчивым развитием образовательных организаций. В современных условиях педагоги сталкиваются с высоким нервно-эмоциональным напряжением, многозадачностью, необходимостью постоянного саморазвития и высокой ответственностью, что приводит к росту риска профессиональных заболеваний: от психосоматических расстройств до сердечно-сосудистых патологий.

Профессиональное выгорание, работоспособность и качество жизни преподавателей СурГПУ (собственные исследования 2008-2025)



профессиональное выгорание

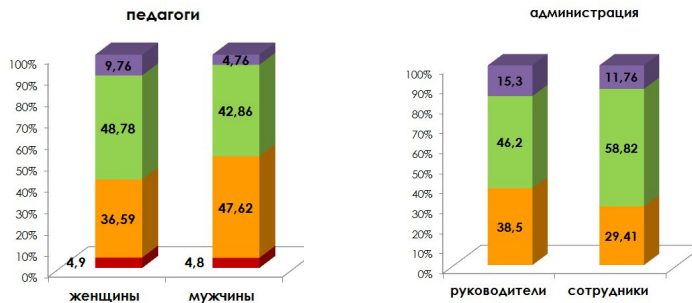


Качество жизни



работоспособность

- ограниченная
- нормальная
- незначительно сниженная
- сниженная



Возрастные группы



Функциональный уровень ЦНС



Факторы риска для здоровья педагогов в повседневной жизни и профессиональной деятельности

Факторы риска согласно Всемирной организации здравоохранения*	Факторы риска, связанные с профессиональной деятельностью педагога**	Факторы риска региона проживания – Север России
<ol style="list-style-type: none">ФР обусловленные характером питания и недостаточной двигательной активностью (недостаточное потребление фруктов и овощей, высокий уровень холестерина в крови, недостаточная физическая активность, избыточный вес и ожирение, высокий уровень сахара в крови, высокий уровень АД)Вещества, вызывающие зависимость (наркотики, табак, алкоголь)Риски, связанные с состоянием окружающей среды (качество питьевой воды, состояние атмосферного воздуха)Профессиональные и другие ФР (травматизм, стрессогенные факторы)	<ol style="list-style-type: none">В условиях модернизации образования<ul style="list-style-type: none">Высокая социальная ответственностьБольшой объём умственной работыАудиторная нагрузкаВлияние информационных технологийОтсутствие знаний по профилактике профзаболеваний и др.В период карантинных мер по COVID-19<ul style="list-style-type: none">Эпидемиологическая обстановкаДистанционный формат обучения	<ol style="list-style-type: none">Нарушенная фотопериодичностьПерепады атмосферного давленияДлительная зима с частыми холодными ветрамиВ зимний период низкая температура воздуха на улице и низкая влажность в помещении

В соответствии с требованиями современной физиолого-гигиенической классификации труд педагога расценивается как высоконапряженный 3-го класса 3-й степени. Поэтому устойчивость организма к перечисленным и многим другим (бытовым, экологическим) факторам – одна из важнейших и актуальных для физиологии и психологии проблем

*Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks

**Попова М.А. Факторы, влияющие на здоровье и профессиональную деятельность преподавателей высшего учебного заведения / М.А. Попова, В.В. Чистова, А.Э. Щербак // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture (SJLSA). – 2019. – Т. 11. №3-2. - С. 58-65. SCOPUS

Определите заболевание по фактору риска

Психоэмоциональное напряжение. Постоянный стресс и ответственность за детей приводят к истощению нервной системы, что может вызвать эмоциональное истощение. → **Заболевание:** _____.

Нагрузка на голосовой аппарат. Многочасовое говорение без отдыха вызывает воспаление и перенапряжение голосовых связок.
→ **Заболевание:** _____.

Гиподинамия. Недостаток движения приводит к ослаблению мышечного корсета и ухудшению кровообращения в позвоночнике.
→ **Заболевание:** _____.

Длительное напряжение зрения. Постоянная фокусировка на близком расстоянии (тетради, экран) вызывает спазм аккомодации и утомление глаз.
→ **Заболевание:** _____.

Распределите перечисленные факторы риска на две группы: «**физические**» и «**психоэмоциональные**». Для каждой группы подберите профессиональные заболевания из списка

Факторы риска: гиподинамия, высокая плотность межличностных контактов, нагрузка на голос, стресс из-за ответственности, длительное стояние на ногах, конфликты с коллегами и родителями.

Заболевания: варикозное расширение вен, синдром эмоционального выгорания, дисфония, невроз, остеохондроз.



Почему проектный метод считается эффективным инструментом профилактики профзаболеваний педагогов?



Этапы и структура профилактического проекта

- ✓ Перечислите основные этапы профилактического проекта.
- ✓ Какие разделы обязательно должны быть в структуре профилактического проекта?
- ✓ Какие ресурсы (кадровые, временные, материально-технические и т.д.) необходимо определить на этапе планирования?
- ✓ Как распределить роли в проектной группе для эффективной реализации?
- ✓ Какие нормативные документы необходимо учитывать при разработке профилактического проекта для педагогов?
- ✓ Какие основные риски могут возникнуть при внедрении проекта в образовательной организации и как их минимизировать?

СТРУКТУРА ПРАКТИЧЕСКОГО ПРОЕКТА ПРОФИЛАКТИКИ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Название
- Сроки реализации
- Основание для разработки (проблема)
- Цель, задачи проекта

2. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

- Перечень нормативных документов
- Информационно-методические материалы

3. ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ

- Категории участников
- Возрастные группы
- Группы риска

4. МЕХАНИЗМЫ РЕАЛИЗАЦИИ

- План мероприятий
- Ответственные лица
- Сроки выполнения

5. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Кадровое обеспечение
- Материально-техническое обеспечение
- Информационное обеспечение

6. КРИТЕРИИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

- Показатели результативности
- Методы оценки
- Ожидаемые результаты

Практическая работа в группах

Коллективная деятельность с распределением ролей (25 минут)

деление на группы (по 4–6 человек);

распределение ролей в каждой группе:

- **аналитик** — выявляет ключевые причины проблемы, формулирует задачи;
- **разработчик мероприятий** — предлагает конкретные действия для профилактики;
- **ресурсный менеджер** — определяет, что нужно для реализации (время, оборудование, специалисты);
- **презентатор** — готовит выступление и отвечает на вопросы;
- (при 5–6 участниках добавляется **эксперт по оценке** — прогнозирует эффективность, предлагает критерии контроля);



Работа по алгоритму (25 минут)

- ❑ выбор проблемы из предложенного списка (физическая работоспособность, эмоциональное выгорание)
- ❑ анализ причин и формулировка 3-4 задач — 5 минут;
- ❑ разработка 3-5 конкретных мероприятий (что, когда, кто проводит) — 10 минут;
- ❑ прогнозирование измеримых результатов (например, «снижение жалоб на усталость на 30 % за месяц») — 5 минут;
- ❑ подготовка краткой презентации (5 минут, с опорой на шаблон).

- ❖ Консультации экспертов: помощь в решении затруднений, коррекция хода деятельности – 15 минут в течение этапа (Князева В.В., Трофимов М.Н.)
- ❖ Разработка критериев оценки профилактических проектов – 15 минут (Хабибуллин Е.В., Казанцев И.А.)

- **Представление проектов до 10 мин на 1 команду**
- **Вопросы экспертов**
- **Обсуждение способов деятельности и полученных результатов**



Рефлексия

1. **Какая часть проекта была самой сложной для разработки и почему?**
2. **Если бы вы начинали проект заново, что изменили бы в его структуре?**
3. **Какое новое знание или умение вы приобрели в ходе работы над проектом?**
4. **Насколько распределение ролей в группе помогло или помешало реализации идеи?**
5. **Что из этого проекта вы сможете использовать в своей будущей профессиональной деятельности?**

КОЛЕСО БАЛАНСА

1. Оцените каждый сектор по 10-бальной шкале.
Вы можете оценить как затраченное время, усилия, так и результат.
(не устраивает - 1, все отлично - 10)

2. Закрасьте сектора в соответствии с оценками.
На этом этапе видны области дисбаланса.
В идеале - колесо должно иметь округлую форму без резких изломов.

Визуально отметьте области, в которых необходимо развиваться и определите несколько краткосрочных целей в каждой из них.
(этого вполне достаточно, но если хотите более точно расставить приоритеты, переходите к пункту 3)

3. Оцените каждый сектор по степени важности по шкале от 1 до 3
(менее важно - 1, наиболее приоритетно - 3)

Значение внесите в первый

Семья x =

Личностный рост x =

Здоровье x =

Духовность x =

Финансы x =

Отдых x =

Карьера x =

Отношения x =

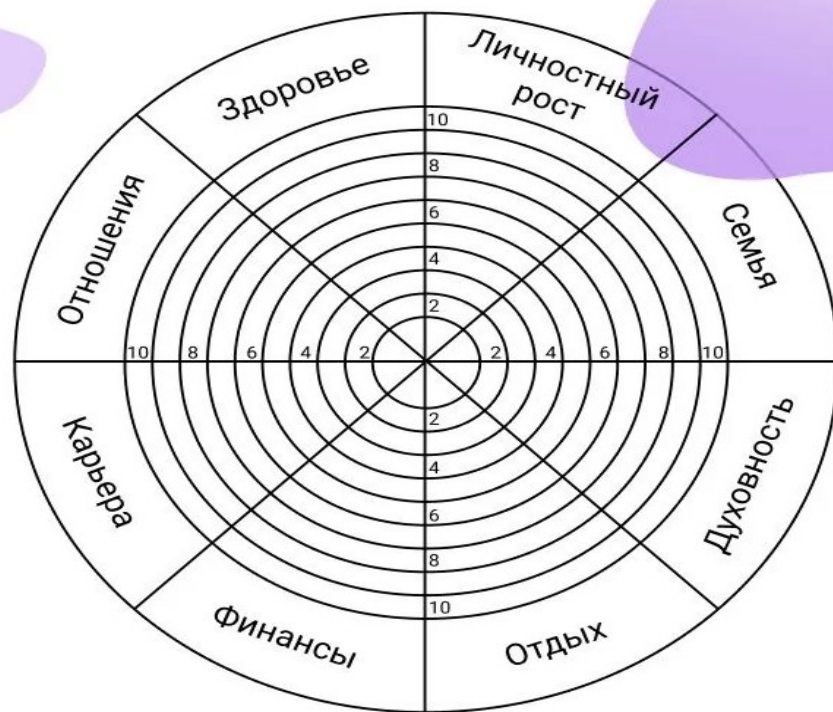
4. Определите сколько баллов не хватает до 10 в каждом секторе
(т.е 10 минус ваше кол-во баллов = ?)

Значение запишите во второй .

5. Умножьте п.3 на п.4, результат запишите в последний .

Сравните итоговые данные по областям.

Чем больше значение, тем приоритетнее область развития.



6. Для постановки целей в каждом из нужных секторов можете воспользоваться чек-листом "целей и задач".

7. Постройте "колесо баланса" через месяц, три месяца или год и наблюдайте за своими результатами.

Желаю успехов в достижении поставленных целей, я верю в Вас!

Чек-лист постановки целей и задач по сферам колеса баланса
Для каждой сферы сформулируйте **одну главную цель** и **2–3 конкретные задачи** на ближайший месяц.

1. Здоровье

Цель: повысить уровень физической активности и улучшить самочувствие.

Задача 1: делать 5-минутную разминку для спины и шеи 3 раза в день в течение рабочего дня.

Задача 2: проходить не менее 6000 шагов ежедневно (использовать шагомер).

Задача 3: ложиться спать до 23:00 не менее 4 раз в неделю.

2. Личностный рост

Цель: освоить новый навык или углубить знания в интересной области.

Задача 1: выделить 20 минут 3 раза в неделю на изучение нового языка/курса.

Задача 2: прочесть одну профессиональную книгу или статью и выписать 3 главные идеи.

Задача 3: посетить один вебинар или мастер-класс по теме, не связанной с работой.

3. Семья

Цель: укрепить эмоциональную связь с близкими и проводить больше качественного времени вместе.

Задача 1: ввести правило «вечер без гаджетов» для всей семьи (минимум 3 вечера в неделю).

Задача 2: запланировать и провести одно семейное мероприятие на выходных (поход, кино, настольные игры).

Задача 3: ежедневно интересоваться делами членов семьи за ужином, уделяя каждому по 5 минут внимания.

4. Духовность

Цель: обрести внутреннюю гармонию и снизить уровень стресса.

Задача 1: практиковать дыхательную технику «квадрат» по 2 минуты утром и вечером.

Задача 2: вести дневник благодарности, записывая 3 хороших события дня перед сном.

Задача 3: выделить 15 минут в неделю на прогулку в тишине или медитацию на природе.

Используйте принцип SMART: цель должна быть конкретной, измеримой, достижимой, значимой и ограниченной по времени.

5. Отдых

Цель: восстановить энергию и предотвратить эмоциональное выгорание.

Задача 1: запланировать один вечер в неделю исключительно для хобби (без мыслей о работе).

Задача 2: взять один «день тишины» в месяц (минимум домашних дел и социальных сетей).

Задача 3: освоить одну простую технику релаксации (например, слушать расслабляющую музыку).

6. Финансы

Цель: повысить финансовую грамотность и создать резервный фонд.

Задача 1: проанализировать расходы за месяц и сократить необязательные траты на 10%.

Задача 2: открыть накопительный счет и пополнять его на фиксированную сумму с каждой зарплаты.

Задача 3: изучить один новый способ пассивного дохода, актуальный для педагогов (например, продажа методических материалов).

7. Карьера

Цель: повысить эффективность работы и снизить уровень стресса, связанного с ней.

Задача 1: внедрить технику тайм-менеджмента (например, «Помодоро») для планирования уроков и проверки работ.

Задача 2: делегировать одну рутинную задачу коллеге или ученику.

Задача 3: пройти курс повышения квалификации или изучить новую образовательную технологию.

8. Отношения

Цель: расширить круг общения и укрепить социальные связи.

Задача 1: встретиться с другом/коллегой вне рабочей обстановки не реже одного раза в две недели.

Задача 2: присоединиться к профессиональному сообществу или чату для неформального общения.

Задача 3: научиться говорить «нет» дополнительным нагрузкам, которые нарушают баланс.

Техника «Помодоро» (Pomodoro Technique)

Это одна из самых популярных и эффективных техник тайм-менеджмента, разработанная Франческо Чирилло в конце 1980-х годов. Её суть — в разделении рабочего времени на короткие, сфокусированные интервалы с обязательными перерывами. Название происходит от итальянского слова «*potomodo*» (помидор), так как автор использовал кухонный таймер в форме помидора.

Техника строится на цикличности и состоит из 5 простых шагов:

1. **Выбор задачи.** Определите конкретную задачу, которую нужно выполнить (например, «проверить 30 тетрадей», «подготовить план урока по теме X»).
2. **Установка таймера.** Запустите таймер на **25 минут**. Этот отрезок времени называется одним «помидором».
3. **Работа без отвлечений.** В течение этих 25 минут вы полностью концентрируетесь только на выбранной задаче. Если появляется отвлекающая мысль или идея, быстро запишите её на листке и тут же возвращайтесь к работе.
4. **Короткий перерыв.** Когда таймер прозвонит, поставьте галочку напротив выполненного «помидора» и сделайте перерыв на **5 минут**. Важно именно прервать работу: встаньте, разомнитесь, посмотрите в окно.
5. **Повторение цикла.** После четырёх «помидоров» (то есть примерно через два часа работы) сделайте более длинный перерыв — **15–30 минут**.

Почему это работает

Борьба с прокрастинацией. 25 минут — это небольшой и не пугающий отрезок времени, который психологически легче начать.

Повышение концентрации. Зная, что перерыв близок, мозг легче удерживает фокус и не отвлекается на посторонние дела.

Управление усталостью. Регулярные короткие перерывы предотвращают умственное истощение и помогают поддерживать высокую продуктивность в течение всего дня.

Осознание времени. Техника наглядно показывает, сколько «помидоров» уходит на ту или иную задачу, что помогает точнее планировать свою работу в будущем.

Адаптация под типовые задачи преподавателя

Разные виды деятельности требуют разной концентрации. Разбивайте их на специализированные «помидоры».

Для научной и методической работы (написание статей, грантов, монографий)

Здесь стандартный 25-минутный интервал работает отлично, так как требует глубокой концентрации.

«Помидор»: 25–30 минут непрерывной работы над текстом или анализом данных.

Цель: не написать идеальный абзац, а просто писать в течение отведенного времени. Это помогает преодолеть страх чистого листа. Для проверки студенческих работ (лабораторные, курсовые, эссе)

Это монотонная задача, которая легко приводит к усталости и потере внимания.

«Помидор»: 45–50 минут.

Задача: проверить работы одной группы или одного типа задания за один «помидор». После него — обязательный перерыв, чтобы глаза отдохнули и критическое мышление не притупилось.

Для подготовки к лекциям и семинарам

«Помидор»: 50 минут.

Задача: подготовить структуру одной лекции или найти материалы для одного раздела. Это позволяет дробить большую задачу на управляемые блоки.

Для административной работы (отчеты, заполнение ведомостей, ответы на письма)

«Помидор»: 25–30 минут.

Задача: разобрать папку «Входящие» или заполнить один тип документа. Это помогает быстро справляться с рутинной работой.