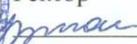


Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Хабаровский краевой институт развития образования имени К.Д. Ушинского»



УТВЕРЖДЕНО:
на заседании Учёного совета
КГАОУ ДПО ХКИРО
Протокол № 4
от «01» ноября 2024 г.
Ректор
 /Е.В. Гузман/
подпись

**Дополнительная профессиональная программа
(повышение квалификации)**

**МЕХАНИЗМЫ СОХРАНЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ
ПЕДАГОГА**

Разработчик(и) программы:
Пигуль Г.И., профессор кафедры ПиП ХК ИРО, к.п.н., доцент

Хабаровск, 2025

Раздел 1. Характеристика программы

- 1.1. Цель: совершенствование профессиональных компетентностей руководителей образовательных организаций по управлению процессом сохранения профессионального здоровья педагога.
- 1.2. Планируемые результаты обучения.

| Должностные обязанности по ЕКС | Знать | Уметь |
|---|--|--|
| Создает условия для непрерывного повышения квалификации работников, способствующие сохранению здоровья педагога | Основные технологии повышения уровня профессионализма педагогических работников и профилактики конфликтных ситуаций. | Использовать достижения современной психолого-педагогической науки и практики для непрерывного повышения квалификации педагогов. Применять технологии диагностики выявления причин конфликтных ситуаций и владеть способами их разрешения. |
| Обеспечивает соблюдение правил санитарно-гигиенического режима и охраны труда. | Правила санитарно-гигиенического режима и охраны труда | Использовать технологии управления персоналом для эффективной деятельности по соблюдению правил санитарно-гигиенического режима. |

1.3 Категория слушателей – Руководители ОО

1.4 Форма обучения – очная

1.5 Содержание программы – 32 часа

Раздел 2. Содержание программы

| № | Наименование разделов, модулей и тем | Всего часов | Очно/онлайн, в том числе | | Формы контроля |
|---|---|-------------|--------------------------|-----------|----------------|
| | | | Лекции | Практич | |
| | Модуль «Роль руководителя в создании условий по сохранению профессионального здоровья педагога» | 12 | 4 | 8 | |
| | Модуль «Профессиональные компетентности педагога и технологии по сохранению профессионального здоровья» | 18 | 8 | 10 | |
| | Итоговая аттестация | 2 | - | 2 | Зачет |
| | Итого | 32 | 12 | 20 | |

Рабочая программа курса

2.2. Учебно-тематический план программы повышения квалификации

| № | Наименование разделов, модулей и тем | Всего часов | в том числе | | Формы контроля |
|----|--|-------------|-------------|-----------|--|
| | | | Лекц. | Практ | |
| | Модуль 1 «Роль руководителя в создании условий по сохранению профессионального здоровья педагога» | 12 | 6 | 6 | Мероприятия условий по сохранению профессионального здоровья педагогов |
| 1. | Государственная политика в области охраны и укрепления здоровья | 2 | 2 | - | |
| 2. | Здоровьесберегающая среда образовательной организации | 2 | 2 | - | |
| 3 | Сущность и структура понятия «профессиональное здоровье». | 2 | 2 | - | |
| 4 | Механизмы управления профессиональным здоровьем педагога. | 6 | - | 6 | <i>Практическая работа 1</i> (Работа с таблицами) |
| | Модуль 2 «Компетентности педагога и технологии по сохранению профессионального здоровья» | 18 | 8 | 10 | Ментальная карта сохранения профессионального здоровья педагога |
| 1 | Психолого-педагогическая компетентность и здоровье педагога | 2 | 2 | - | |

| | | | | | |
|---------------------|--|---|---|---|---|
| 2 | Социально – личностная компетентность педагога по сохранению профессионального здоровья. | 2 | 2 | - | |
| 3 | Развитие психологической компетентности педагогов по профилактике эмоционального выгорания | 6 | 2 | 4 | <i>Практическая работа 2 (Модель здоровьесберегающей среды)</i> |
| 4 | Личностно-профессиональное саморазвитие, как результат профессионального долголетия и здоровья педагога. | 4 | 2 | 2 | <i>Практическая работа 3 (Кластер личностно-профессионального саморазвития педагога как результат профессионального долголетия)</i> |
| 5 | Технологии сохранения профессионального здоровья педагога | 4 | - | 4 | <i>Практическая работа 4 (Индивидуальная ресурсная карта сохранения профессионального здоровья педагога)</i> |
| Итоговая аттестация | | 2 | - | 2 | План мероприятий по сохранению профессионального здоровья педагога |

Календарный учебный график

| Календарные даты проведения обучения по программе | Срок проведения обучения по программе | Режим занятий | Начало учебных занятий | Окончание учебных занятий | Продолжительность учебного времени |
|---|---------------------------------------|--|------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| 27.01.25. – 31.01.25. | 27.01.25. – 31.01.25. | 9.00-10.30 10.40-12.10 12.40-14.10 14. 20-15.50 | 9.00 | 14.10; 15.50 | 6 x 4 = 24 часа 8 x 1 = 8 часов |

3.1. Рабочая программа

Модуль 1. «Роль руководителя в создании условий по сохранению профессионального здоровья педагога»

Тема 1.1. Государственная политика в области охраны и укрепления здоровья - (Лекция – 2 часа.)

Лекция. Стратегические ориентиры государственной политики в сфере сохранения и укрепления здоровья населения. Здоровье как экономический фактор ориентирован на

сохранении в образовании профессионалов высокого уровня, чье здоровье определяет результативность их труда. Новая психологическая установка на здоровье, как ценности, гарантирующей социально-экономическое благополучие педагогу в системе конкуренции.

Тема 1.2. Здоровьесберегающая среда образовательной организации - (Лекция – 2 часа.)

Лекция. Структурные компоненты образовательной среды в трудах отечественных ученых. Сущность понятия «здоровьесберегающая образовательная среда» и ее структура. Современные подходы и технологии к организации и созданию здоровьесберегающей среды образовательной организации. Показатели здоровьесберегающей среды. Здоровьесберегающие технологии административной работы руководителя образовательной организации.

Тема 1.3. Сущность и структура понятия «профессиональное здоровье. - (Лекция – 2 часа.)

Лекция. Понятие профессионального здоровья педагога и его компоненты, факторы, определяющие состояние здоровья педагога. Основные составляющие индивидуального здоровья педагога с позиции педагогической деятельности.

Работоспособность как один из критериев профессионального здоровья специалиста. Виды профессиональной работоспособности и их характеристика. Факторы, влияющие на профессиональную работоспособность педагога.

Тема 1.4. Механизмы управления профессиональным здоровьем педагога. (Практическая работа – 6 часов.)

Практическая работа 1. Перед выполнением практической работы у слушателей актуализируется внимание на основных функциях руководителя и в ходе практического занятия у слушателей отрабатываются умения планировать, на основе собственного опыта управленческой деятельности, перечень мероприятий, способствующие сохранению профессионального здоровья педагога.

Модуль 2. «Компетентности педагога и технологии по сохранению профессионального здоровья»

Тема 2.1. Психолого-педагогическая компетентность и здоровье педагога - (Лекция – 2 часа.)

Лекция. Понятие и структурные компоненты психолого-педагогической компетентности педагога, и профессиональное здоровье педагога. Культура здоровья педагога и критерии ее сформированности. Потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности педагогической деятельности. Определяющий фактор готовности педагога к осуществлению здоровьесберегающей деятельности.

Тема 2.2. Социально – личностная компетентность педагога по сохранению профессионального здоровья. - (Лекция – 2 часа.)

Лекция. Социально-личностная компетентность и ее компоненты. Социально-личностные компетентности педагога, их краткая характеристика и условия их развития. Профессиональное здоровье и его компоненты. Концепция профессионального здоровья педагога Л.М.Митиной и др. Этические и педагогические принципы сохранения профессионального здоровья педагога.

Социальная поддержка как один из факторов профессионального здоровья специалистов. Личностная готовность педагога к осуществлению своей оздоровительной деятельности.

Тема 2.3. Развитие психологической компетентности педагогов по профилактике эмоционального выгорания.– (Лекция – 2 часа. Практическая работа – 4 часа)

Лекция. Профессиональные деформации в педагогической деятельности. Поведенческие формы и проявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов и его профилактика. Личностные (внутренние) и социальные (внешние) ресурсы противодействия «эмоциональному выгоранию». Понятие «стрессоустойчивость» и ее характеристика согласно 4 типам личности. Технологии совладающего поведения педагога. Арт-терапевтические методы как профилактика эмоционального выгорания.

Практическая работа 2. В ходе практической работы у слушателей совершенствуются умения осуществлять самодиагностику, выявляя наличие профессиональных деформаций. По результатам самодиагностики отрабатываются проектировочные и конструктивные умения по разработке модели здоровьесберегающей среды образовательной организации для сохранения профессионального здоровья педагога.

Тема 2.4. Личностно-профессиональное саморазвитие, как результат профессионального долголетия и здоровья педагога — (Лекция – 2 часа. Практическая работа – 2 часа)

Лекция. Понятие личностно-профессионального саморазвития педагога и влияние на его здоровье. Профессиональные кризисы и их роль в гармоничном развитии личности педагога. Гармония внешнего и внутреннего пространства личности как критерий готовности педагога к выполнению профессиональной деятельности по здоровьесбережению. Организационно-педагогическая поддержка как результат формирования самоподдержки в области здоровьесбережения.

Практическая работа 3. В ходе практической работы у слушателей отрабатываются умения составления кластера по условиям сохранения профессионального долголетия и здоровья педагога.

Тема 2.5. Технологии сохранения профессионального здоровья педагога- (Практическая работа – 4 часа)

Практическая работа 4. Перед выполнением практической работы у слушателей актуализируется внимание на понятии здоровьесберегающие технологии, а также на некоторых понятиях: рекреация- процесс поддержания тела в активном физическом состоянии; комплекс мер, обеспечивающих двигательную активность. Релаксация- процесс освобождения от нервного и мышечного напряжения, внутреннего монолога; комплекс мер по достижению этого состояния. Рефлексия- мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя, собственных действий, поведения, речи, опыта и т. д. По результатам проведенной самодиагностики отрабатываются умения составлять личную ресурсную карту сохранения профессионального здоровья.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Форма: Практическая работа 1

Описание. Требования к выполнению: в ходе практического занятия у слушателей проверяются умения по разработке перечня мероприятий, способствующие сохранению профессиональное здоровье педагогов.

Примеры заданий:

Задание 1. Заполнить таблицу «Мероприятия по сохранению профессионального здоровья педагога»

| Направления деятельности | Мероприятия | Сроки | Ответственные |
|--|-------------|-------|---------------|
| Создание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность | | | |
| Повышение уровня профессионального самосознания педагога. | | | |
| Создание социально-психологических условий для повышения уровня конфликтологической компетентности | | | |
| Обеспечение условий для развития эмоциональной и поведенческой гибкости. | | | |
| Организация психоэмоциональной разгрузки педагогов | | | |
| Лечебно-профилактическая | | | |
| Информационно-просветительская | | | |
| Спортивно-оздоровительная | | | |
| Культурно-досуговая | | | |
| Продолжить перечень с учетом опыта управленческой деятельности | | | |

Критерии оценивания: Зачет слушатели получают при заполнении таблицы мероприятий по сохранению профессионального здоровья педагога.

Не зачет слушатели получают при неполном выполнении задания, т.е. заполненной таблицы.

Количество попыток: не ограничено.

Форма: Практическая работа 2.

Описание. Требования к выполнению: в ходе практического занятия у слушателей проверяются конструктивные и проективные умения по разработке модели здоровьесберегающей среды образовательной организации.

Примеры заданий:

Задание 1. Разработать модель здоровьесберегающей среды по сохранению профессионального здоровья педагогов с обязательными структурными

компонентами и их наполнением: диагностико-аналитический блок; организационно-управленческий блок;

содержательно-технологический блок; аналитико-корректирующий блок.

Критерии оценивания: Зачет слушатели получают при наличии разработанной модели здоровьесберегающей среды по сохранению профессионального здоровья педагогов образовательной организации при наличии представленных компонентов.

Не зачет слушатели получают при частичном выполнении задания.

Количество попыток: не ограничено.

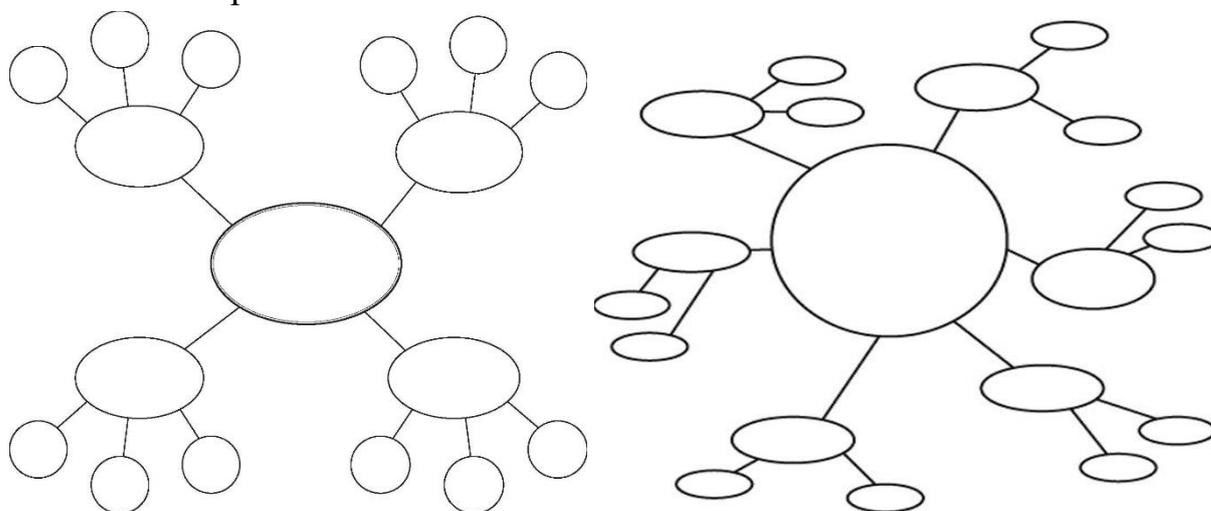
Форма: Практическая работа 3.

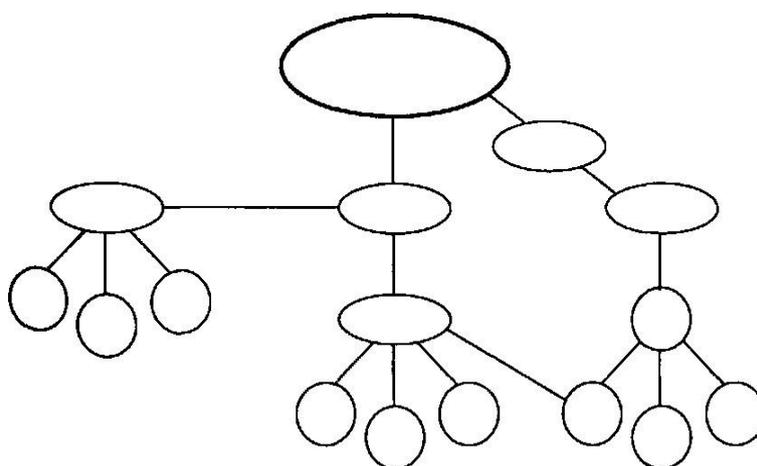
Описание. Требования к выполнению: в ходе практического занятия у слушателей проверяются умения составлять кластер, выделяя внутренние и внешние условия по сохранению профессионального здоровья и продлению профессионального долголетия.

Примеры заданий:

Задание 1. Заполнить кластер (вариант на выбор), актуализируя внимание на внутренние и внешние условия сохранения профессионального здоровья педагога.

Шаблоны кластера





Критерии оценивания: Зачет слушатели получают при разработке кластера личностно-профессионального саморазвития, в котором показан результат профессионального долголетия и здоровья педагога.

Не зачет слушатели получают при частичном выполнении задания или при полном его отсутствии.

Количество попыток: не ограничено.

Форма: Практическая работа 4.

Описание. Требования к выполнению: в ходе практического занятия у слушателей выявляются умения осуществлять самодиагностику с использованием теста (примеры прилагаются). По результатам самодиагностики уметь разрабатывать персональную ресурсную карту профилактики профессиональных деформаций (эмоционального выгорания).

Примеры заданий:

Задание 1. Провести самодиагностику по предлагаемому опроснику.

Опросник для педагога:

1. Я чувствую угнетенность и апатию

Иногда, часто, всегда

2. Я чувствую себя эмоционально истощенным

Иногда, часто, всегда

3. Я умею находить правильные решения в конфликтной ситуации

Иногда, часто, всегда

4. Я заедаю стресс

Иногда, часто, всегда

5. Я уверена в своих силах

Иногда, часто, всегда

5. Я сознаю причины своих поступков

Иногда, часто, всегда

6. Я веду здоровый образ жизни

Иногда, часто, всегда

Задание 2. Заполнить таблицу (образец ресурсной карты):

Ресурсная карта по профилактике профессиональных деформаций педагога

– алгоритм действий педагога по минимизации или устранению проблем по результатам самодиагностики.

Пример еженедельной ресурсной карты «Я на этой неделе.....»***

| День недели | Рекреация | Релаксация | Рефлексия |
|-------------|--|--|---|
| понедельник | <ul style="list-style-type: none">○ зарядка○ прогулка○ занятия спортом | <ul style="list-style-type: none">○ медитация | <ul style="list-style-type: none">○ Какое у меня сегодня настроение?○ Почему сегодня хороший день? Эта неделя будет замечательной (позитивный настрой) |
| вторник | <ul style="list-style-type: none">○ зарядка○ прогулка | <ul style="list-style-type: none">○ самомассаж○ творчество | <ul style="list-style-type: none">○ Отслеживание актуального эмоционального и физического состояния |
| среда | <ul style="list-style-type: none">○ зарядка○ прогулка | <ul style="list-style-type: none">○ расслабляющая ванна○ медитация | <ul style="list-style-type: none">○ Ведение дневника самоанализа○ Осмысление итогов дня |
| четверг | <ul style="list-style-type: none">○ зарядка○ массаж | <ul style="list-style-type: none">○ расслабляющее дыхание○ прослушивание музыки | <ul style="list-style-type: none">○ Отслеживание актуального эмоционального и физического состояния |
| пятница | <ul style="list-style-type: none">○ зарядка○ занятия спортом | <ul style="list-style-type: none">○ творчество○ медитация | <ul style="list-style-type: none">○ Ведение дневника самоанализа○ Осмысление итогов дня |
| суббота | <ul style="list-style-type: none">○ прогулка | <ul style="list-style-type: none">○ расслабляющее дыхание○ медитация | <ul style="list-style-type: none">○ подведение итогов недели○ Я молодец, что сделала на этой неделе..... |
| воскресенье | <ul style="list-style-type: none">○ зарядка○ прогулка | <ul style="list-style-type: none">○ творчество○ расслабляющая ванна | <ul style="list-style-type: none">○ Планирование и грамотное распределение дел на будущую неделю |

*** приветствуется авторский вариант.

Критерии оценивания: Зачет слушатели получают при проведении самодиагностики и по ее результатам разработанная персональная ресурсная карта по профилактике профессиональных деформаций (эмоционального выгорания).

Не зачет слушатели получают при минимальном количестве представленного материала.

Количество попыток: не ограничено.

ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Форма: Презентация плана мероприятий по сохранению профессионального здоровья педагога.

Описание, требования к выполнению

Критерии оценки

1. Представлены мероприятия по сохранению профессионального здоровья педагога и прописаны сроки, ответственные, а также предполагаемый результат.
2. Оригинальность формата презентации плана руководителя по организации и реализации мероприятий по сохранению профессионального здоровья педагогов.
3. Продемонстрированы умения аргументировать, доказывая уместность представленного продукта.
4. Обоснованные ответы на дополнительные вопросы.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Организационно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативные документы

1. Российская Федерация. Указы. О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года : Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL : <https://mvd.consultant.ru/documents/1056500> (дата обращения: 18.02.2023).

2. Российская Федерация. Указы. О Стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 года : Указ Президента РФ от 6 июня 2019 г. N 254. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_326419/ (дата обращения: 18.02.2023).

3. О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации «Развитие здравоохранения» : Постановление Правительства Российской Федерации. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL :

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_381522/92d969e26a4326c5d02fa79b8f9cf4994ee5633b/ (дата обращения: 18.02.2023).

4. Российская Федерация. Законы. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся : Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ (последняя редакция) : [принят Государственной Думой 22 июля 2020 года; одобрен Советом Федерации 24 июля 2020 года]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL : <https://rg.ru/documents/2020/08/07/ob-obrazovanii-dok.html> (дата обращения: 18.02.2023).

5. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования : приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 № 286 [редакция от 08 октября 2022 года] : [зарегистрировано в Минюсте России 05 июля 2021 № 64100]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/ (дата обращения: 18.02.2023).

6. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования : приказ Минпросвещения России от 17 мая 2021 № 287 [редакция от 12 августа 2022 года] : [зарегистрировано в Минюсте России 07 июня 2021 № 24480]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_131131/ (дата обращения: 18.02.2023).

7. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» : приказ Минтруда России от 18 октября 2013 № 544н. : [редакция от 05 августа 2016 г.]. – Текст : электронный // КонсультантПлюс : справочная правовая система. – URL : http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_389561/ (дата обращения: 18.02.2023).

Литература

1. Воробьёва, С. А. Здоровье педагога как профессиональная ценность и залог успешного образовательного процесса / С. А. Воробьева. – Текст : электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. – URL : <https://nsportal.ru/npo-spo/zdravookhranenie/library/2019/11/19/zdorove-pedagoga-kak-professionalnaya-tsennost-i-zalog?ysclid=le82vb8pgw697112262>. – Дата публикации 19 ноября 2019 г.

2. Науменко, Т. П. Педагогическое обеспечение повышения качества жизни учителя : специальность 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Науменко Таисия Петровна. – Текст : электронный // Dissercat – электронная библиотека диссертаций. – URL : <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskoe-obespechenie-povysheniya-kachestva-zhizni-uchitelya?ysclid=le50glgeas706807756> (Дата обращения: 17.02. 2023).

3. Никифоров, Г. С. Психология здоровья : учебное пособие / Г. С. Никифоров. – Санкт–Петербург : Речь, 2002. – 256 с. – Текст : электронный //

СтудМед : [интернет-ресурс]. – URL : <https://www.studmed.ru/> Дата обращения 16.03.2023]

4. Печёркина, А. А. Сохранение и укрепление профессионального здоровья учителя / А. А. Печёркина, Р. Р. Муслумов // Народное образование. – 2017. – №1-2 (1460). – Текст : электронный // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/sohranenie-i-ukreplenie-professionalnogo-zdorovya-uchitelya> (дата обращения: 17.02.2023).

5. Щигарцова, А. А. Психологическое благополучие и удовлетворенность профессией современного учителя / А. А. Щигарцова // StudArctic forum. – 2021. – № 2 (22). – С. 14. – Текст : непосредственный.

Интернет-ресурсы

1. Министерство здравоохранения Российской Федерации : [официальный сайт]. – Текст : электронный. – URL: inzdrav.gov.ru (дата обращения: 17.02.2023).

2. Здоровье с Еленой Малышевой : [сайт]. – Текст : электронный. – URL : <https://www.zdorovieinfo.ru/> (дата обращения: 17.02.2023).

3. Всероссийский медицинский портал. – Текст : электронный. – URL : <https://online-diagnos.ru/> (дата обращения: 17.02.2023).

4. Мед-инфо : медицинский портал. – Текст : электронный. - URL : <https://med-info.ru/>

5. Здоровье : [официальный сайт журнала]. – Текст : электронный. – URL: <http://www.zdr.ru> (дата обращения: 18.10.2022).

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Компьютерное и мультимедийное оборудование для использования видео- и аудиовизуальных средств обучения с подключением к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", пакет слайдовых презентаций (по темам программы).

Учебные аудитории

Аудитории, оснащенные презентационным мультимедийным оборудованием (ПК с классическим программным обеспечением и доступом к сети Интернет, мультимедийный проектор или ЖК-панель диагональю не менее 47", интерактивная доска, интерактивная SMART-панель, аудио оборудование).

Компьютерные классы (не менее 12 рабочих станций с процессором Core i5 на базе ОС Windows 10, офисный пакет Microsoft Office 2016, с широкополосным доступом к сети Интернет), оснащенные интерактивным и аудио оборудованием).