

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Техникум индустрии питания и услуг «Кулинар»
(ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»)

СОГЛАСОВАНО
Советом ГАПОУ СО «ТИПУ
«Кулинар»
протокол от « »
 2020 г. №

УТВЕРЖДАЮ
Директор Митько
Приказ от «10» 2020 г.
№ 182-ОД



Проект развития жизнестойкости у обучающихся
ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»
«NO STRESS»

Екатеринбург
2020

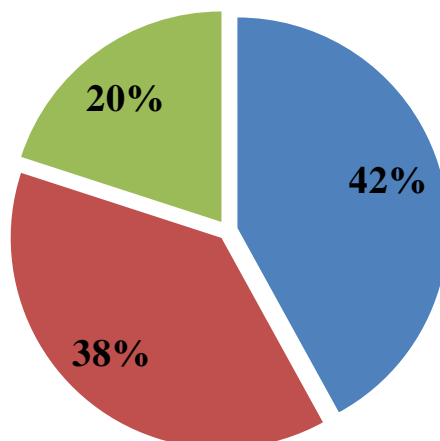
Содержание:

Паспорт Проекта.....	3
Приложение 1. Актуальность проекта «No stress».....	8
Приложение 2. Примерный план мероприятий по реализации проекта.....	9
Приложение 3. Модель функционирования результатов проекта.....	12

ПАСПОРТ ПРОЕКТА

Наименование (тема) проекта	<u>No stress</u> Проект направлен на развитие жизнестойкости у обучающихся ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар».	
Команда проекта	Куратор проекта	Митько Юлия Александровна, директор ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»
	Функциональный заказчик	Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
	Руководитель проекта	Гущина Лада Вячеславовна, педагог-психолог
	Администратор проекта	Соловьева Татьяна Ивановна, социальный педагог
	Ответственный за спортивное направление	Кондратьев Игорь Михайлович, руководитель физического воспитания
	Ответственный за медико-социальное направление	Черногубова Лада Владимировна, фельдшер
	Ответственный за психологическое направление	Гущина Лада Вячеславовна, педагог-психолог
Основания для инициации проекта (предпосылки реализации проекта)	Проект «No stress» разработан на основе: <ul style="list-style-type: none"> – ст.34, ст.41, ст.42 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (ред. от 02.12.2019) – п.2 Главы III «Физическое развитие и культура здоровья» Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 г., утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015г. № 996-р. – Государственная программа Свердловской области «Развитие системы образования и реализация молодежной политики в Свердловской области до 2025 года», утв. Постановлением Правительства свердловской области № 920-ПП от 19 декабря 2019 года (в ред. Постановления Правительства Свердловской области от 19.03.2020 № 167-ПП) 	

Уровень жизнестойкости



Соответственно, можно сделать вывод о том, что для **80% обучающихся** в разной степени характерны сложности в общении, тревожность, зависимость от ситуации и мнения окружающих. Цели они выдвигают ситуативно, часто несамостоятельно.

Только **20% обучающихся** способны и готовы к осуществлению выбора в разных ситуациях, к самостоятельному планированию и ответственности, а так же к деятельности, связанной с преодолением трудностей. Они стрессоустойчивы, пластичны и активны, кризисы воспринимаются не как препятствия, а как новые возможности.

(подробнее актуальность работы описана в приложении1)

Целевая аудитория проекта	Обучающиеся ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар»	
Заинтересованные стороны, их характеристики	Родители (законные представители)	Смогут быть уверены и спокойны за своих детей, так как они станут более самостоятельны, стрессоустойчивы и адаптивны к нестандартным и трудным жизненным ситуациям.
	Педагоги	Работа с обучающимися станет эффективнее, так как обучающиеся смогут успешнее выдерживать учебную нагрузку, у них повысится мотивация к обучению и самообразованию.
	Работодатели.	Чем выше уровень жизнестойкости у работников, тем выше их стрессоустойчивость, выносливость, продуктивность, креативность, способность выдерживать нагрузки на производстве, успешно работать с новым оборудованием и

	новыми технологиями.					
Цель проекта	Обеспечить сформированность высокого уровня жизнестойкости не менее, чем у 60% обучающихся ГАПОУ СО «ТИПУ «Кулинар» к 15.05.2022 года посредством проведения спортивных, психологических и медико-социальных мероприятий, направленных на развитие комплекса качеств, способствующих развитию жизнестойкости.					
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать Coping club (с англ. Coping – преодоление, совладание), направленный на развитие жизнестойкости и включающий в себя три направления работы: спортивное, психологическое и медико-социально. 2. В рамках работы Coping club сформировать систему наставничества обучающийся-обучающийся. 3. Разработать модель развития жизнестойкости. 4. В рамках работы Coping club реализовать серию спортивных мероприятий, направленных на формирование жизнестойкости. 5. В рамках работы Coping club реализовать серию медико-социальных мероприятий, направленных на формирование жизнестойкости. 6. В рамках работы Coping club реализовать серию психологических мероприятий, направленных на формирование жизнестойкости. 					
Результат (результаты) проекта	<p>Результат 1.1.: Coping club создан и функционирует согласно плану.</p> <p>Результат 1.2: Вовлеченность в систематическую деятельность клуба 15% обучающихся. Всего деятельность клуба охватывает 70% обучающихся.</p> <p>Результат 2.1: Система наставничества в Coping club помогла вовлечь в работу свыше 70% обучающихся.</p> <p>Результат 3.1: Модель развития жизнестойкости разработана и является основой деятельности Coping club</p> <p>Результат 4.1: Охват спортивными мероприятиями, направленными на повышение жизнестойкости, свыше 70% обучающихся.</p> <p>Результат 4.2: Более 30% обучающихся участвуют в спортивных соревнованиях.</p> <p>Результат 5.1. Охват мероприятиями, направленными на формирование культуры здоровья, посредством профилактической медико-социальной работы, свыше 70% обучающихся.</p> <p>Результат 5.2. Более 60% обучающихся обладают знаниями о первой медицинской помощи и о способах поддержания здоровья.</p> <p>Результат 6.1. Охват психологическими групповыми мероприятиями, направленными на повышение жизнестойкости, свыше 70% обучающихся.</p> <p>Результат 6.2. Сформированность высокого уровня жизнестойкости более чем у 60% обучающихся, низкого уровня жизнестойкости менее чем у 20% обучающихся.</p>					
Критерии и показатели проекта	Показатель	Тип показателя	Базовое значение	2020	2021	2022
	Жизнестойкость (высокий уровень) (Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.)	Основной	20%	30%	45%	60%
	Эффективные	Основной	30%	40%	50%	60%

	копинг-стратегии («Копинг-стратегии» Р. Лазаруса)					
	Удельный вес студентов, участвующих в спортивных студенческих соревнованиях.	дополнительный	15%	20%	25%	30%
	Удельный вес студентов, участвующих в мероприятиях в области физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности	дополнительный	50%	55%	60%	70%
	Удельный вес студентов, вовлеченных в мероприятия, направленные на формирование культуры здоровья, посредством профилактической медико-социальной работы	дополнительный	20%	30%	50%	70%
Период реализации проекта	<u>Сентябрь 2020 - Июнь 2022</u>					
Риски реализации проекта	Наименование риска (-) /возможности (+)	Действия по предупреждению риска/ реализации возможности				
	Непредвиденные и чрезвычайные ситуации (например, пандемия), которые могут осложнить выполнение календарного плана проекта.	Предусматривать разные формы реализации мероприятий.				
	Увольнение ведущих работников данного проекта: руководитель физического воспитания, педагог-психолог, фельдшер	Способствовать сохранению обозначенных кадров. Расширять команду проекта и подробно обозначать функционал каждого, чтобы легче было минимизировать последствия в случае наступления данного риска.				

	Сложности с распределением трудового ресурса (свободного времени работников от других задач)	1. Составление системы реализации проекта и плана с календарем мероприятий. 2. Постановка реализации проекта в приоритет задач следующих работников: руководитель физической воспитания, фельдшер, педагог-психолог			
	Развитие связей с социальными партнерами.	Участие в научно – практических конференциях и различных конкурсах здоровьеориентирующей направленности. Разработка студенческих проектов.			
Предварительный бюджет проекта	Наименование результата и источники финансирования	Объем финансового обеспечения по годам реализации (тыс. руб.)			
		2020	2021	2022	Всего (тыс. руб.)
	Результат 1.1.: Coping club создан и функционирует согласно плану.				
	внебюджетные источники	5000	10000	10000	25000
	Результат 4.1.: Охват спортивными мероприятиями, направленными на повышение жизнестойкости, свыше 70% обучающихся.				
	внебюджетные источники	10000	10000	10000	30000
	Результат 4.2.: Более 30% обучающихся участвуют в спортивных соревнованиях				
	областной бюджет	5000	5000	5000	15000
	внебюджетные источники	5000	5000	5000	15000
	Результат 5.2: Более 70% обучающихся обладают знаниями о первой медицинской помощи и о способах поддержания здоровья.				
	областной бюджет	10000	10000	10000	30000
	внебюджетные источники	5000	5000	5000	15000
Всего по проекту				130000	

Приложение 1 - Актуальность проекта «No stress»

Юношеский возраст – это значимый и важный период в жизни каждого человека. Он является достаточно обширным временным отрезком и охватывает период от 14-15 до 21-23 лет. Юношеский возраст - это ближайший резерв трудовых и социальных кадров. Основная проблема данного возрастного периода – это низкий уровень жизнестойкости. Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. Если уровень сформированности жизнестойкости высок, то и такие основные задачи данного возрастного периода, как самоопределение (и профессиональное, и личностное) будут иметь позитивные тенденции развития.

Впервые понятие «жизнестойкость» ввел С. Мадди, определяя ее как характеристику личности, которая отражает три жизненные установки: вовлеченность, уверенность в возможности контроля над событиями жизни, а также готовность к риску. По мнению С. Мадди, сформированность указанных установок у человека определяет его уровень способности адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Современные специалисты, изучающие жизнестойкость, опираются не только на базовые установки личности, но и на особенности когнитивного (знаниевый) и поведенческого компонентов. Цель этих исследований – выявление компонентов и структур личности, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями. Доказано, что применение эффективных копинг-стратегий повышает адаптивность человека к нестандартным и трудным жизненным ситуациям. Копинг-стратегии – это модели поведения, которые не просто помогают человеку преодолеть трудности, а позволяют сделать это эффективно, как с точки зрения результата, так и с точки зрения эмоционального равновесия и психологического энергосбережения.

В современной науке к факторам, влияющим на формирование жизнестойкости, относят социальную и культурную среду. Другими словами, уровень сформированности жизнестойкости человека во многом зависит от системы взаимоотношений со значимыми взрослыми, культуры среды (ценностей, идеалов), социального опыта и ресурсов.

Актуальность развития жизнестойкости подтверждают тенденции развития социально-экономической ситуации в мире. Требования к обучающимся постоянно повышаются: усложняются учебные программы, увеличиваются их объем, требуемые квалификационные навыки ужесточаются, производство и оборудование развивается стремительнее, чем образовательные стандарты. Все это на фоне постоянного режима многозадачности и отсутствия «фильтров» в социальной среде. Студенты ежечасно сталкиваются с нескончаемым потоком информации не только в процессе обучения, но и во внеучебное время. Интернет и социальные сети стали неотъемлемой частью жизни большинства людей. Информацию из этих источников многие воспринимают бессознательно, не анализируя. Все это в комплексе многократно увеличивает нагрузку на психологическое и физическое здоровье. Что приводит к эмоциональному и физическому истощению, влечет за собой учебную неуспеваемость, возникновение соматических заболеваний и социальную дезадаптацию. В связи с этим многие студенты не могут эффективно решить основные задачи юношеского периода: личностное и профессиональное самоопределение, которые являются основой развития каждого человека.

Чтобы снизить обозначенные риски, у студентов необходимо развивать жизнестойкость, которая поможет им успешно решить как задачи собственного развития, так и проблемы адаптации к постоянно развивающемуся и меняющемуся современному миру.

Приложение 2 - Примерный план мероприятий по реализации проекта

Наименование результата, мероприятия, контрольной точки	Сроки реализации	Ответственный исполнитель
Результат 1.1.: Coping club создан и функционирует согласно плану.	25.09.2020	Зам. дир. по СПР
Разработано и утверждено положение	август 2020	Социальный педагог
Разработан график работы	08.09 2020	Социальный педагог
КТ: открытие Coping Club	25.09.2020	Зам. дир. по СПР
Результат 1.2: Вовлеченность в систематическую деятельность клуба 15% обучающихся. Всего деятельность клуба охватывает 70 % обучающихся.	декабрь 2020 - июнь 2022	Зам. дир. по СПР
Приветственные классные часы	Сентябрь 2020	Социальный педагог, классные руководители
Флешмоб знакомства	Сентябрь 2020	Социальный педагог, классные руководители
Тематические старты	Октябрь 2020	Рук. физ. воспитания
КТ: собрание Coping club	Ноябрь 2020	Зам. дир. по СПР
Результат 2.1.: Система наставничества в Coping club помогла вовлечь в работу свыше 70% обучающихся	Июнь 2022	Зам. дир. по СПР
Серия лекционно-практических занятий «Кто такой наставник»	октябрь 2020	Социальный педагог
Квест «Как не бросить себя и друга в беде»	октябрь 2020	Педагог-психолог
Дискуссия «Проблемы и возможности наставничества»	ноябрь 2020	Социальный педагог
КТ: Разработан план работы наставников с обучающимися	декабрь 2020	Зам. дир. по СПР
Результат 3.1: Модель развития жизнестойкости разработана и является основой деятельности Coping club	Сентябрь 2020	Зам. дир. по СПР
Разработка модели развития жизнестойкости	Август-сентябрь 2020	Зам. дир. по СПР
Внедрение модели развития жизнестойкости в систему работы Coping club	Сентябрь 2020	Зам. дир. по СПР

Внедрение модели в деятельность каждого направления Coping club (спортивное, психологическое, медико-социальное)	Сентябрь 2020	Зам. дир. по СПР
Результат 4.1: Охват спортивными мероприятиями, направленными на повышение жизнестойкости, свыше 70% обучающихся.	Сентябрь 2020-июнь 2022	Рук. физ. воспитания
Мероприятие: Зарница	Октябрь 2020	Рук. физ. воспитания
Мероприятие: Квест: «Быстрее, выше, сильнее»	Сентябрь 2020	Рук. физ. воспитания
Мероприятие: Эстафеты «Когда мы едины, мы непобедимы»	Ноябрь 2020	Рук. физ. воспитания
КТ: Дни здоровья	Январь 2021, июнь 2021, сентябрь 2021, январь 2022, май 2022	Рук. физ. воспитания
Результат 4.2: Более 30% обучающихся участвуют в спортивных соревнованиях	25.09.2020 – май 2022	Рук. физ. воспитания
Соревнования по легкой атлетике	Октябрь 2020	Рук. физ. воспитания
Первенство по волейболу	Январь-март 2021	Рук. физ. воспитания
Первенство по футболу	Май 2021	Рук. физ. воспитания
КТ: Дни здоровья	Январь 2021, июнь 2021, сентябрь 2021, январь 2022, май 2022	Рук. физ. воспитания
Результат 5.1. Охват мероприятиями, направленными на формирование культуры здоровья, посредством профилактической медико-социальной работы, свыше 70% обучающихся	25.09.2020-Май 2022	Фельдшер
Классные часы на тему «Режим дня и здоровый сон»	октябрь 2020	Фельдшер
Лекционно-практические беседы «Рациональное питание»	октябрь 2020	Фельдшер
Дискуссия «Зачем всем желают здоровья»	ноябрь 2020	Фельдшер, педагог-психолог
КТ: Дни здоровья	Январь 2021, июнь 2021, сентябрь 2021, январь 2022,	Фельдшер

	май 2022	
Результат 5.2. Более 60% обучающихся обладают знаниями о первой медицинской помощи и о способах поддержания здоровья.	25.09.2020 – май 2022	Фельдшер
Классные часы на тему «Первая медицинская помощь»	ноябрь 2020	Фельдшер
Квест «Первая медицинская помощь (совместно со старшекурсниками – в рамках системы наставничества)	декабрь 2020	Фельдшер
Практические семинары на тему «Первая медицинская помощь»	декабрь 2020	Фельдшер
КТ: Диагностика знаний о первой медицинской помощи	Январь 2021, июнь 2021, сентябрь 2021, январь 2022, май 2022	Фельдшер
Результат 6.1. Охват психологическими групповыми мероприятиями, направленными на повышение жизнестойкости, свыше 70% обучающихся.	25.09.2020- Май 2022	Педагог-психолог
Тренинг «На грани»	Октябрь 2020	Педагог-психолог
Большая психологическая игра «Сириус»	ноябрь 2020	Педагог-психолог
Классные часы «Критическое мышление»	Январь 2020	Педагог-психолог, классные руководители
КТ: Дни здоровья	Январь 2021, июнь 2021, сентябрь 2021, январь 2022, май 2022	Педагог-психолог
Результат 6.2. Сформированность высокого уровня жизнестойкости более чем у 60% обучающихся, низкого уровня жизнестойкости - менее, чем у 20% обучающихся.	25.09.2020	Педагог-психолог
Психологический квест «Найди выход»	Февраль 2020	Март 2020
Дебаты на тему «Стрессоустойчивость»	Апрель 2020	Педагог-психолог
Тренинг на тему «Тайм-менеджмент»	Май 2020	Педагог-психолог
Диагностика уровня жизнестойкости	Январь 2021, июнь 2021, сентябрь 2021, январь 2022, май 2022	Педагог-психолог

Приложение 3. Модель функционирования результатов проекта

