

2023

МОБУ СОШ №25

Наймушина Екатерина
Зайцева Анна

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЛАКС-КОМПЛЕКС

Проект представлен на конкурс «Школьное инициативное бюджетирование» город Сочи

ВВЕДЕНИЕ

В современном мире процесс обучения и работы характеризуется высокой скоростью, большой нагрузкой и постоянным стрессом. В нашей школе есть все условия, чтобы учиться, заниматься в спортивных секциях, в кружках дополнительного образования, есть собственная столовая.

Можно провести в школе весь день с пользой, но в школе отсутствует качественная среда, способная снять последствия долгого стресса и выгорания, нет зоны отдыха.

В результате падает качество образования, как со стороны школьников, так и со стороны педагогического состава, растет заболеваемость, растет уровень стресса. В особой зоне внимания группа риска – учителя, школьники с инклюзией, с ОВЗ, со слабым здоровьем, дети, переживающие психологический стресс в процессе экзаменов или вследствие личных причин.

Необходимо заметить, что проблема высокоинтенсивной ежедневной нагрузки актуальна для всего общества. Общего решения не существует, но есть общие рекомендации – как понизить уровень стресса, восстановить самочувствие и сохранить здоровье.

Наш проект нацелен на решение проблемы в рамках общеобразовательной школы с учетом всех особенностей МОБУ СОШ №25 и всех участников образовательного процесса. Мы видим решение проблемы в создании особой «официальной» зоны отдыха для восстановления и оздоровления.

Обычно практические решения для зоны отдыха в школе подразумевают наличие диванчиков в коридорах здания (есть в нашей школе), однако мы не встретили примеров организации школьного пространства таким образом, чтобы отдых был плановым и целенаправленным, протекающим в особой Релакс-среде, созданной для качественного, контролируемого отдыха, способствующего восстановлению и оздоровлению организма.

ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

Повысить качество жизни участников образовательного процесса путем обеспечения школьной среды качественной зоной оздоровления, восстановления и отдыха для всех участников образовательного процесса без ограничений по возрасту и здоровью.

ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. Определить параметры качественного отдыха,
2. Проанализировать опыт других образовательных учреждений, которые уже организовали качественную зону отдыха,
3. Выбрать варианты применения, потенциально возможные и оптимальные для реализации на базе МОБУ СОШ №25,
4. Определить необходимую ресурсную базу для реализации проекта,
5. Сделать в администрацию школы запрос на содействие в информационном и ресурсном отношении в реализации проекта,

6. Получить рекомендации и консультации профильных специалистов в области оздоровления и профилактики заболеваний (в соответствии со спецификой выбранных вариантов проекта),
7. Создать дизайн-макет релакс-комплекса для запроса в профильную организацию,
8. Составить предварительный расчет и смету на затраты по реализации проекта,
9. Оценить возможные риски проекта и вынести решение о целесообразности реализации проекта,
10. Провести публичную защиту проекта на базе МОБУ СОШ №25,
11. Вынести проект на общественное голосование посредством официальных интернет-площадок и социальных сетей,
12. Подготовить пакет документов и подать заявку на участие проекта в конкурсе «Школьное инициативное бюджетирование» в соответствии с Приказом №2085 от 23.12.2022г с целью получения финансирования проекта,
13. Реализовать проект на базе МОБУ СОШ №25 в соответствии со сметой и сроками реализации.

ГЛАВА 1

Проблема качественного отдыха в современном мире

Нужно бежать со всех ног, чтобы только оставаться на месте, а чтобы куда-то попасть, надо бежать как минимум вдвое быстрее!

Черная Королева

Л.Кэрролл «Алиса в Зазеркалье»

В современном мире поток информации, событий, изменений – непрерывен. Необходимо развиваться, учиться всю жизнь, искать способы самореализации.

Самое замечательное, что молодёжь сейчас сама стремится развиваться во всех направлениях сразу. И для этого есть невероятное количество возможностей для развития в самой обычной школе. Кроме учебы можно заняться спортом и войти в олимпийский резерв. Можно пойти в театральную студию и стать знаменитым актером или блогером. Можно пойти в армию! В юнармию – для начала. И научиться разбирать и собирать автомат на время, стрелять из воздушшки или пневматики.

Ученики нашей школы участвуют и выигрывают в олимпиадах и конкурсах, завоевывают кубки и медали, проектируют будущее, танцуют и поют. Практически каждый второй школьник, кроме учебы, занимается дополнительно по предметам, ходит в спортивные секции, творит и вытворяет в творческих кружках и студиях.

Иногда временной зазор между занятиями составляет не больше часа. Мы на бегу едим, отдыхаем, не отрываясь от смартфонов, и делаем домашние задания допоздна, чтобы лечь спать, а утром начать все сначала.

Современный мир диктует невероятную скорость жизни во всех процессах: в учебе, спорте, творческой самореализации. Школа предоставляет возможность каждому ребенку развиваться буквально не выходя из школы. Но человек не может быть в напряжённом состоянии постоянно, оно обязательно должно сменяться фазой расслабления — так мы устроены физиологически. Не отдыхая полноценно, мы движемся к выгоранию, а по пути ещё и бодем: те, кто чувствует сильную усталость от работы или учебы, болеет в 5 раз чаще.

Выгорание — это не шутки. Оно может привести к депрессии, а та, в свою очередь, к серьёзным проблемам в виде снижения активности мозга, ссор с близкими и, в самом ужасном случае, к самоубийству.

Одни люди подвержены выгоранию больше, чем другие. Как правило, ими становятся самые активные из нас, но есть несколько факторов особенно влияющих на нашу быструю утомляемость.

Во-первых, повышенная нагрузка, когда мы берём на себя больше, чем можем сделать, а в итоге всё валится из рук. Необходимо научиться здраво расценивать свои ресурсы и распределять их.

Во-вторых, недовольство нашей деятельностью. Когда мы делаем что-то, что нам не нравится и не приносит должного удовольствия, нарушается

энергообмен. То есть, на работу мы тратим свою энергию, но обратного притока не получаем.

В-третьих, внешние обстоятельства. Подростки более подвержены влиянию окружающего мира, чем остальные возрастные группы людей, в том числе и в силу гормональных изменений. Первая влюбленность и первое расставание, конфликты с родителями или плохие оценки могут послужить причиной выгорания и/или депрессии.

Актуальность проблемы выгорания, как результата скоростной жизненной гонки, подтверждает не только множество исследований. Главный маркер актуальности проблемы – государственное внимание к вопросам психологического здоровья и государственные программы, призванные предотвратить последствия интенсивной перегруженной жизни.

Так, в британских школах начали проводить скрининги на депрессию и суицидальность, как часть программы Signs of Suicide (SOS), в средних и старших классах - после растущего числа самоубийств учеников в последние несколько лет. Из протестированных студентов в количестве 7429 человек 11% процентов молодых людей были идентифицированы как «подверженные риску». Девочки были в два раза чаще идентифицированы как «подверженные риску», чем мальчики, а ученики, подвергшиеся самоубийству в прошлом году, в 1,3 раза чаще имели экран риска.

Администрациям школ необходимо помогать предотвращать такие случаи, но как же это сделать?

Да, в нашей школе также проводятся скрининговые тесты с маркерами по суицидальным наклонностям, ведутся классные часы педагогами-психологами на тему жизнестойкости, индивидуальная работа с теми, кому необходима психологическая поддержка.

Российская государственная программа образования и воспитания учитывает подобные риски, поэтому в каждой школе работают педагоги-психологи, методисты разрабатывают для школ алгоритмы и рекомендации, системы обучения родителей и педагогов - быть внимательнее в целях предотвращения негативных последствий. Для учителей предусмотрен ежегодный длительный отпуск, а раз в 10 лет можно взять годовой отпуск в целях восстановления после выгорания.

Однако достаточно ли этого?

По сути, современные меры по предотвращению негативных психологических последствий и как крайней степени проявления – суицидов, явлений школьного терроризма и агрессии, направлены на уже «случившееся». В качестве предотвращения таких явлений нам предлагаются варианты активного отдыха – праздники, соревнования, конкурсы – также основанные на напряжении и расходовании личных ресурсов.

Нам не хватает важнейшей разновидности качественного отдыха – пассивного (малоактивного) отдыха, направленного на восстановление и оздоровление организма. Восполнять ресурсы вовремя и качественно – это и есть лучшая профилактика выгорания и его тяжелых последствий.

Главные условия пассивного отдыха – исключить возможность любого беспокойства (звонка, неожиданного визита, или просто новостного потока).

Лучший вариант – выключить гаджеты и покинуть привычное пространство интенсивной работы/учебы.

Необходимо переместиться в место, предназначенное для уединенного отдыха, где сама атмосфера является расслабляющей. Правильно организованное пространство для отдыха – с удобными местами для сидения/лежания, с уютным дизайном и микроклиматом и есть главный инструмент пассивной терапии для восстановления ресурсов и психологического здоровья.

В современном мире пассивный отдых реализуется в разных формах.

Абсолютно пассивные формы основаны на практике неподвижности и медитации.

К таким формам относятся, например: арт-терапия, арома-терапия, цвето-терапия, аудио-терапия, хамамы, соляные пещеры и т.п. Некоторые из этих практик традиционно дополняют пространство отдыха, расширяют его новыми способами воздействия на органы чувств (слух, зрение, обоняние, температурный режим).

Мы также решили обратить внимание на некоторые формы щадящих физических практик, направленных на телесное здоровье. Их не совсем правомерно относить к пассивному отдыху, однако, движения в таких практиках медленные, плавные, с главным посылом буквального «внимания к телу». Нужно слушать собственное дыхание, выполнять плавные движения ему в такт.

Самые знаменитые щадящие телесные практики – это йога (некоторые разновидности) и цигун. Они сильны в любом возрасте и практически не имеют ограничений по здоровью. Интересно, что традиционно йогу и цигун обязательно практикуют в Релакс-среде. Вегетарианство последнего времени – практика этих техник в спортзалах – это, скорее, манипуляции брендами для практики обычной физкультуры. Серьезно практикующие специалисты проводят занятия в специально организованных пространствах, практикуют йогу и цигун на природе.

В рамках настоящего проекта мы решили проверить гипотезу, что в каждой общеобразовательной школе возможно создать такую зону отдыха, которая обеспечит посетителей качественным пассивным отдыхом, а в качестве принципа организации такого пространства взяли «многофункциональность» - чтобы совместить в одной среде несколько способов позитивного влияния на организм.

Мы предполагаем, что наш проект способен подать пример для практического применения во всех школах страны. Если наша гипотеза подтвердится, то мы реализуем первый пилотный проект в нашей школе уже в 2023 году.

ГЛАВА 2

Проектирование зоны отдыха для МОБУ СОШ №25 г. Сочи

Главное условие качественного отдыха — это пространство, где:

1) вас не беспокоят по работе или учебе (гарантия отдыха); 2) все гаджеты выключены; 3) дизайн пространства способствует умиротворению; 4) небольшое количество людей в одном помещении; 5) происходит личное общение небольшими группами, направленное на эмоциональное расслабление; 6) практикуется легкая физическая активность, направленная на внимание к телу (телесные практики).

Первое и второе условие для качественного отдыха легко решить: комнату ограничить для входа других людей, выключенные гаджеты оставлять в зоне личных вещей у входа.

Первоочередной проблемой нам представлялось создание дизайн-решения зоны отдыха, т.е. создание той среды, которая будет максимально благотворна для расслабления. Вторым этапом – насыщение пространства эффективными практиками для восстановления и оздоровления.

Для лучшей визуализации и проработки проекта мы решили воспользоваться диаграммой Исикавы.



Мы долго выбирали максимально релаксирующие варианты (мягкие комнаты без мебели, комнаты-сады, комнаты максимально похожие на уютный домашний зал). Однако лучшим для создания базы Релакс-зоны осталось другое решение.

«СОЛЯНАЯ КОМНАТА» - как дизайн-решение пространства зоны отдыха. Дизайн «соляных пещер» максимально релаксирующий, и предназначен для медитативного, неактивного времяпрепровождения.

Минимум мебели – только анатомические шезлонги для положения «полулежа» и волшебные пейзажи соляных стен.

В устройство соляной комнаты, кроме стандартного оборудования по микроклимату (галогенератора), входит медитативный аудио-комплекс (запись звуков природы, классической музыки, счетных хронометрических записей) и комплекс цвето-терапии (светодиодная подсветка). Для дополнения пространства соляной комнаты арома-терапией специального оборудования не нужно.

Очевидным преимуществом такого дизайн-решения является и прямой оздоравливающий эффект от получения галотерапии (сеансов в соляной пещере). В России есть интересный опыт оснащения детских садов Красноярского края соляными комнатами. Депутаты «Единой России» подарили такую возможность оздоровления детям для профилактики инфекционных заболеваний. Это оздоровительная терапия, имеющая доказанный медицинский эффект.

Отметим, что прямой лечебный эффект соляной комнаты в части профилактики инфекций обеспечивает оборудование – галогенератор. При выключении галогенератора помещение сохраняет дизайн среды, однако позволяет проводить другие мероприятия (в том числе групповую психотерапию и занятие ЛФК).

Впрочем, быть может, именно в нашей школе мы сможем провести исследование опытным путем – как влияет на эффективность оздоровления совмещение: занятие йогой и гало-терапия одновременно? Мы видим большой простор для исследований и проектов в области здоровья и психологии.

Наш проект ориентирован не только на естественное функционирование зоны отдыха. Функционал зоны отдыха включает занятия по расписанию: групповая психо-терапия, занятия ЛФК, цигун и йогой.

Мы понимаем, что для полноценной многофункциональности нам предстоит найти тренеров для освоения телесных практик. Мы надеемся на содействие общественной организации «Общее дело» и её волонтеров-медиков, а также на сотрудничество по трудовому контракту со специалистами, практикующими цигун и йогой.

Однако уже сейчас в нашей школе есть волонтеры и специалисты, которые могут обеспечить работу многофункционального центра. Релакс-зона в «пассивном режиме» будет контролировать медсестра и волонтеры из старших классов, курирующие школьную службу медиации.

Наши педагоги-психологи будут проводить групповую терапию для людей из зоны риска, а учителя физкультуры смогут вести на базе Релакс-зоны занятия ЛФК для детей с инклюзией, а также такими распространёнными типами детских заболеваний как сколиоз и плоскостопие.

Куратор нашего проекта – Сингач Мария Александровна. Она имеет опыт в создании некоммерческой общественной организации Центра

физического развития детей. Куратор окажет нам всестороннюю помощь для грамотной организации релакс-зоны.

Фактически, нам осталось решить ключевой вопрос – представить наш проект вниманию администрации школы, получить одобрение и помощь.

Наш директор – Колыхалова Юлия Геннадьевна одобрила нашу инициативу.

Для реализации проекта было сложно подобрать свободное помещение. Большинство свободных помещений находятся в цоколе и требуют существенных вложений в ремонт. Предварительно мы остановились на помещении в цокольном этаже.

Это – помещение бывшего тренажерного зала, там есть окна, душ и туалет, в наличии подсобное помещение для инвентаря. Площадь помещения – 65.1 кв. метров. Состояние комнаты требует косметического ремонта.

Мы думали, что нам предстоит делать смету и на проведение ремонта, и на оформление дизайна. В результате наше проектное решение по дизайну Релакс-среды как «Соляной комнаты» решило и этот, чисто технический вопрос!

Мы обратились за консультацией и финансовой оценкой проекта к официальному дилеру изготовителя оборудования для галотерапии «Аэромед» г. Санкт-Петербург. Руководитель компании «DaSoLeStory» - Дерягин Алексей Сергеевич рассчитал для нас стоимость воплощения проекта «под ключ» (Приложение №1).

Строительство соляной комнаты «под ключ» включает все подготовительные и ремонтные работы, установку и пуско-наладку оборудования, инструктаж для пользователей и, конечно, авторский дизайн Релакс-зоны!

Выбирая финансовый расчет проекта с опорой на смету исполнителя и с расчетом на предложение «под ключ», мы снимаем все организационные риски – по подготовке и запуску Релакс-зоны, получаем гарантию на оборудование и сопровождение проекта специалистами.

Предварительный расчет затрат составляет сумму в 986 000 тысяч рублей и включает реализацию проекта со всеми дополнительными расходами и рисками. Фактически, мы согласуем техническое задание и принимаем готовый результат. Мы понимаем, что выбранный нами тип финансового расчета «под ключ» по реализации проекта предполагает стандартную процедуру целевого расходования средств.

В случае получения гранта на реализацию проекта мы обязуемся произвести расчеты в соответствии и в порядке, предусмотренном Федеральным законом от 05 апреля 2013 года №4-ФЗ «О контрактной системе в сфере закупок товаров, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд» или Федеральным законом от 18 июля 2011 года №223-ФЗ «О закупках товаров, услуг отдельными юридическими лицами».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОЕКТА:

- Оздоровление целевой группы,
- Снижение уровня стресса,
- Предотвращение выгорания,
- Повышение качества жизни детей с инклюзией,
- Повышение жизнестойкости,
- Повышение качества обучения,
- Повышение уровня комфорта в школе,
- Получение дополнительного финансирования школы за счет оказания платных услуг на базе Релакс-комплекса.

Многофункциональный Релакс-комплекс включает: соляную комнату как особое пространство для профилактики инфекционных заболеваний, для проведения на его базе арт-терапии, групповых психологических тренингов для групп риска, занятий йогой и цигун, занятий ЛФК.

Общая стоимость проекта 986 000 (девятьсот восемьдесят шесть тысяч) рублей, срок реализации до 31 августа 2023 года. Целевая группа: - все участники образовательного процесса МОБУ СОШ №25 (около 2400 человек).

В приоритете очередности получения услуги: дети с инклюзией, дети с ОВЗ; часто болеющие дети; выпускники, переживающие период экзаменов; дети группы риска по суицидальным маркерам; дети из неблагополучных семей; учителя.

Мы уверены, что реализация нашего проекта не просто сделает жизнь в школе буквально комфортнее, а напрямую подействует на здоровье и успешность учеников и учителей!