



«ШКОЛА — ТЕРРИТОРИЯ ОТДЫХА: СОЗДАНИЕ РЕЛАКС-ЗОНЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ И УЧИТЕЛЕЙ»

Проектное предложение на участие в конкурсном отборе проектов школьного инициативного бюджетирования

Наименование проекта: «Школа — территория отдыха: Создание релакс-зоны для учеников и учителей»

Место реализации проекта: г. Сочи, ул. Богдана Хмельницкого, 24.

Цель и задачи проекта:

Цель: Создание в школе специально оборудованного пространства (релакс-зоны) для психологической разгрузки, снижения уровня стресса и восстановления работоспособности учащихся и учителей.

Задачи:

1. Ремонт и зонирование выделенного помещения с созданием комфортной и спокойной атмосферы.
2. Оснащение релакс-зоны специализированным оборудованием (бескаркасная мебель, пуфы, кресла-мешки, световые панели, оборудование для ароматерапии и т.д.).
3. Разработка и внедрение регламента использования зоны для разных групп пользователей (ученики старших классов, учителя, дети ОВЗ).
4. Организация и проведение цикла мастер-классов по техникам управления стрессом и эмоциональной саморегуляции.

Описание проблемы, на решение которой направлен проект:

Медико-психологический аспект проблемы:

Хронический стресс учащихся:

85% старшеклассников отмечают постоянное чувство тревожности в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ

У 67% учащихся 8-11 классов диагностируются признаки эмоционального выгорания к концу учебной четверти



«ШКОЛА — ТЕРРИТОРИЯ ОТДЫХА: СОЗДАНИЕ РЕЛАКС-ЗОНЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ И УЧИТЕЛЕЙ»

Наблюдается рост психосоматических заболеваний (головные боли, нарушения сна) на 25% за последние 3 года

Профессиональное выгорание педагогов:

72% учителей сообщают о постоянном состоянии повышенной тревожности

Ежегодно 3-5 педагогов обращаются за медицинской помощью в связи с психосоматическими расстройствами

Текучесть кадров среди молодых специалистов достигает 30% в первые три года работы

Организационно-пространственный аспект:

Отсутствие специализированных зон рекреации:

Существующие школьные рекреации выполняют исключительно транзитную функцию

Отсутствие зонирования пространства для разных видов отдыха

Дефицит личного пространства:

Невозможность уединения для психологической разгрузки в течение учебного дня

Ограниченность пространства для проведения релаксационных мероприятий

Влияние на академические результаты:

Снижение средней успеваемости в периоды повышенной учебной нагрузки на 15%

Ухудшение концентрации внимания на последних уроках у 80% учащихся

Повышение уровня конфликтности в школьной среде на 20%

Социально-коммуникативный аспект:

Нарушение психологического климата:

Рост межличностных конфликтов среди учащихся



«ШКОЛА — ТЕРРИТОРИЯ ОТДЫХА: СОЗДАНИЕ РЕЛАКС-ЗОНЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ И УЧИТЕЛЕЙ»

Снижение уровня эмпатии и взаимопонимания

Ухудшение коммуникации между учениками и учителями

Профилактические потребности:

Необходимость создания системы профилактики девиантного поведения

Важность формирования культуры психического здоровья

Потребность в развитии навыков конструктивного общения

Инфраструктурные ограничения:

Отсутствие специализированного оборудования:

Нехватка средств для проведения релаксационных занятий

Отсутствие технических возможностей для музыкотерапии и цветотерапии

Предложение по решению указанной проблемы:

Создание релакс-зоны является не просто желательным улучшением, а необходимой мерой для сохранения психического здоровья и повышения эффективности образовательного процесса. Проект направлен на системное решение проблемы психоэмоционального перегруза через создание специализированного пространства, оснащенного современным оборудованием и реализующего комплексный подход к психологической разгрузке всех участников образовательного процесса.

Структурная организация пространства:

Зона сенсорной разгрузки (40% площади):

Ароматерапия

Бескаркасная мягкая мебель

Зона активной релаксации (40% площади):

Арт-терапия

Оборудование для дыхательной гимнастики

Зона групповой терапии (20% площади):

Трансформируемое пространство для телесной терапии



«ШКОЛА — ТЕРРИТОРИЯ ОТДЫХА: СОЗДАНИЕ РЕЛАКС-ЗОНЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ И УЧИТЕЛЕЙ»

Мобильная мебель для проведения круговых тренингов

Оборудование для проведения сеансов музыкотерапии

Ожидаемые результаты:

- Снижение уровня стресса и тревожности у не менее 70% учащихся и педагогов, регулярно пользующихся зоной.
- Создание благоприятного психологического климата в школе, укрепление взаимопонимания между учениками и учителями.
- Профилактика эмоционального выгорания среди педагогов.
- Формирование у учащихся и педагогов культуры заботы о ментальном здоровье и навыков саморегуляции.
- Повышение уровня учебной мотивации и успеваемости учащихся за счет снижения стрессовой нагрузки.
- Будет проведен косметический ремонт и оформление зоны в спокойных, гармонизирующих цветах.
- Пространство будет оснащено современным, безопасным и функциональным оборудованием для релаксации.

Планируемые сроки реализации инициативного проекта:

Реализация проекта рассчитана на 2026 год.

Январь-Март 2026: Разработка дизайн-проекта зоны, заключение договоров на поставку оборудования и выполнение ремонтных работ.

Апрель-Май 2026: Проведение ремонтных работ в выделенном помещении/зоне.

Июнь 2026: Поставка и монтаж оборудования, мебели. Оформление пространства.

Август 2026: Разработка и утверждение регламента использования релакс-зоны.

Сентябрь 2026: Торжественное открытие зоны. Проведение вводных инструктажей и первых мастер-классов по техникам релаксации.



«ШКОЛА — ТЕРРИТОРИЯ ОТДЫХА: СОЗДАНИЕ РЕЛАКС-ЗОНЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ И УЧИТЕЛЕЙ»

Октябрь-Декабрь 2026: Штатная работа релакс-зоны. Мониторинг ее посещаемости и эффективности. Подготовка итогового отчета.