

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора школы

Э.Б.Бурнакова

Приказ 01-04-44/1 от 05.04.2024



**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья
сотрудников школы »
на 2024-2025г.г.**

Пояснительная записка

Здоровье - одно из самых больших желаний человека. «Будьте здоровы!» – говорят люди друг другу. Здоровье не означает просто отсутствие болезней - это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью.

Программа направлена на укрепление здоровья сотрудников МКОУ Добромысловская СОШ. Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самым образом его школьной жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.
5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого учителя. Ключевая проблема в этом — низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание учителями его ценности. Необходимо *повысить осведомленность учителей* об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, *путях и средствах укрепления*. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — *сформировать социально-психологическую установку* на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны директоров школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.

Профессиональное здоровье учителя – способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Педагогическое здоровье – это, прежде всего, психологическая компетентность, включающая в себя, коммуникативность и стрессоустойчивость, интеллектуальную эмоциональную, поведенческую гибкость. Владение психологическими знаниями, психоэмоциональным состоянием, механизмами психологической защиты. Развитая психологическая готовность к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.).

Здоровый учитель – здоровая нация!

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые учителем во взаимодействии с учеником

усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества

Медики, не колеблясь, относят педагогов к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их работы. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжелой обузой.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе «мокро» от слез и стрессов.

Актуальность.

Профессиональный стандарт педагога прописывает трудовую функцию в воспитательской деятельности - формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни. Поэтому современному педагогу необходимо быть самому здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

Цель программы. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников школы, улучшение качества жизни, формирование культуры общественного здоровья, ответственного отношения к здоровью.

Задачи программы:

1. Мотивация населения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Проведение информационно-коммуникационной кампании по вопросам укрепления общественного здоровья, здоровому питанию и отказу от вредных привычек.
3. Проведение мероприятий по формированию приверженности к здоровому образу жизни.

Предполагаемый результат:

-Повышение компетентности по вопросам ЗОЖ;

-Повышение психологической устойчивости у сотрудников – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности;

-Снижение уровня заболеваемости среди сотрудников школы.

Участники программы: сотрудники МКОУ Добромысловская СОШ.

Последовательность тем и блоков может варьироваться в течение года в зависимости от целей и задач годового плана и особенностей физического состояния педагогического коллектива образовательного учреждения.

Срок и особенности реализации программы: 2024-2026 г.г.

Форма работы: групповые занятия.

Состав рабочей группы:

И.о. директора – Бурнакова Э.Б.

Зам. директора по ВР- Вожаева

Т.В.

Учитель физической культуры – Ратахин А.А.

Содержание программы «Укрепление здоровья школе»

сотрудников

Содержание программы «Укрепление здоровья сотрудников в школе» распределено по 3 блокам «Физическое здоровье», «Психологическое здоровье», «Спортивные досуги и развлечения».

В программе представлены конспекты разработанных тренингов, мастер – классов, досугов и развлечений по вопросам здоровьесбережения. Примерное планирование тем по месяцам осуществляется в зависимости от особенностей физического состояния, психологических особенностей, потребностей и запросов коллектива школы.

Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной в приложении №1 с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).
3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
4. Утверждение корпоративной программы.
5. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.
7. Проведение инструктажей персонала.
8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.
10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.
12. Предварительные и периодические медицинские осмотры.

13. Профилактические медицинские осмотры.
14. Диспансеризация.

I блок «Физическое здоровье сотрудников»

Цель программы

Увеличение личного потенциала каждого сотрудника как основного ресурса учреждения.

Задачи программы

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, ветеранов, пенсионеров.
4. Укрепление здоровья работников.
5. Проведение персонифицированных мероприятий по оздоровлению.
6. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
7. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
8. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
9. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
11. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Направления	Информационные занятия
Школа рационального питания	«Здоровый перекус» «Правильная тарелка» Конкурс рецептов здорового питания «Питание для долголетия» «Стройнее и вкуснее» «Продукты, повышающие холестерин»
Школа профилактики артериальной гипертонии	Лекторий «Ходьба, зарядка, ЛФК — улучшают кровообращение и нормализуют АД» Лекторий «Нормализация режима сна» Лекторий «Употребление продуктов, богатых калием, магнием и кальцием», «Народные рецепты для укрепления сосудов»
Школа профилактики табакокурения	Акция «Затуши и дыши!» Акция «Меняю сигареты на витамины»

Школа профилактики заболевания глаз	Лекторий «Гигиена органов зрения» Гимнастика для глаз «10 натуральных продуктов для здоровых глаз»
Школа профилактики заболеваний суставов и позвоночника	Лекторий «Правильный режим нагрузок» Подвижные игры
Школа профилактики инфекционных заболеваний	Акция «Вакцины приносят результат» «С-витаминизация блюд» «Чесочно-луковая ионизация воздуха»

II Блок «Психологическое здоровье сотрудников»

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья сотрудников.

Задачи:

Мотивировать сотрудников на познание собственного эмоционального состояния;

Познакомить педагогов с приёмами психологической саморегуляции;

Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;

Формировать у сотрудников такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия;

Формировать в педагогическом коллективе атмосферу взаимной поддержки и доверия.

Направления	Организационные мероприятия
«Психологическая помощь»	«Мастерская творческого общения (хоббитерапия)» «Предупреждение стрессов» Тренинг «Учимся общаться»

III Блок «Спортивные досуги и развлечения»

Цель: сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни школы.

Задачи: формировать знания и умения для укрепления и сохранения здоровья; Способствовать формированию у сотрудников потребности в здоровом образе жизни.

Направления	Организационные мероприятия
«Физическая активность»	Акция «Пешком до работы» Спортивное мероприятие: «Спортивная педагогическая семья» Велопробег, скандинавская ходьба, товарищеская встреча по волейболу.

План работы по реализации программы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Заседание трудового коллектива. Определение ответственных лиц для участия в мероприятиях	Август	Администрация школы
Заключение договоров с социальными партнерами	Сентябрь-декабрь	Администрация школы
Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)	Ежегодно	Председатель профсоюзного комитета
Организация горячего питания и витаминизации	Сентябрь-май	Зав.производством шк.столовой
Организация профилактических мероприятий, цикла лекций и тренингов	2 раза в месяц	Ответственное лицо
Проведение корпоративных праздничных мероприятий	По плану работы школы	Организатор
Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период	По необходимости	Директор школы
Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Директор школы
Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе	апрель	психолог
Мониторинг реализации программы	май	Администрация школы

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате реализации данной программы педагоги школы:

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоят психические средства восстановления организма

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- анализ наличия листков нетрудоспособности за истекший год;
- анализ результатов медицинских осмотров;
- анкетирование (тестирование) участников программы;
- анализ результатов участия в районных мероприятиях спортивной направленности.