Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 23» Находкинского городского округа

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ №23»
_____ Л.Н. Беляева
16 января 2023 г.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте

г.Находка

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте
Заказчик программы	Департамент образования администрации г. Находка
Разработчик программы	МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 23» НГО
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МАОУ «СОШ № 23» г. НГО разработана в рамках реализации проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет компании на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%. Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; 2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью; 3. Проведение информационной кампании по формированию представления здорового образа жизни в компании 4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность	- сотрудники учреждения (61 чел.)
Описание программы	***Организационно-методическая работа*** 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников. 2. Тренинги по навыкам ЗОЖ. ***Информационно-просветительская работа***

	1. Организация информационных стендов по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний, вредных привычек, и семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. ***Обеспечение безопасных для здоровья условий*** 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни 2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 3. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. ***Работа по оздоровлению сотрудников и своевременному выявлению заболеваний*** 1.Проведение комплекса мероприятий, направленных на повышение двигательной активности 2. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями. 3. Осуществление периодического медицинского осмотра работников. 4. Участие в массовых спортивных городских мероприятий 5. Организация досуга работников ***Охрана труда и создание безопасных условий труда*** 1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников. 2. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности. 3. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников 4. Проведение специальной оценки условий труда.
Сроки реализации программы	Без ограичений
Ожидаемые результаты	<u>Количественные:</u> 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью; 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни; <u>Качественные:</u> 1. Уменьшение употребления табака; 2. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников; 3. Увеличение работоспособности сотрудников.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье человека является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного заведения – укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной учитель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

В XXI веке требования общества к учителю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в учреждении.

Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке :эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за учащихся . Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется неврозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагога являются:

- Повышенное психоэмоциональное напряжение;
- Значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- Большой объем интенсивной зрительной работы;
- Высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов со стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и коллегами,

способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога – это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становиться для своих воспитанников еще и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника зависит не столько от соблюдения санитарно- гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда школа работает как единый отлаженный механизм, когда между учителями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой школе интересно находиться, тогда она по-настоящему становиться вторым домом для учащегося, а значит в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МАОУ «СОШ № 23» - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов, а именно физического, психического. Социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разым категориям групп педагогов:

- Педагоги со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов (1 группа)
- Педагоги со стажем более 15-20 лет, подверженная синдрому эмоционального выгорания (2 группа)
- Педагоги возрастом старше 50 лет, люди этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа)

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, спортивные досуги.

КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у сотрудников учреждения умения и желания заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- Сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов и других работников школы;
- Мотивация сотрудников на созидание собственного здоровья;
- Формирование валеологической компетентности педагогов;
- Обучение навыкам самооздоровления.

Основные направления программы:

- Диагностический модуль
- Информационно-познавательный модуль
- Оздоровительный модуль.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический модуль включает исследования психоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- Тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко
- Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина
- Анкета для педагогов « Самооценка педагогом образа жизни» В.П. Петленко
- Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н. Бережнова

В рамках *информационно- познавательного модуля*, формируя у педагогов ценное отношение к собственному здоровью делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у педагогов валеологической компетентности, информирование педагогов о проблемах в состоянии здоровья, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для учащихся, вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников посредством тренингов, мастер- классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

Принципы реализации программы:

Аксиологический – предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности

Гуманистический- предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровье, но и педагога, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.

Культурологический – реализует признание педагога как носителя культурных норм , лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья, как основы оптимального психофизиологического состояния обучающихся.

Принцип социальной значимости – позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьеориентированное поведение в социуме.

План корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МАОУ «СОШ №82» г. Перми

№	*Направление мероприятий*	*Цель мероприятия*	*Форма мероприятия*	*Сроки реализации мероприятия*
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время мероприятий по профилактики по коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела	До отмены указа губернатора Пермского края
3.	Функционирование в здании школы рециркуляторов, обеспечение антисептиками, обработка-дезинфекция помещений	Цель: Предотвращение распространения инфекций	Создание санитарно-гигиенических условий	Ежедневно
3.	Профилактика табакокурения	Цель: снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории школы и в здании (приказ учреждения).	Постоянно

4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, 8 Марта и другие)	Согласно датам праздника
5.	Участие педагогов в акции и конкурсах	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников школы	Привлечение работников к участию в акциях и конкурсах профсоюзной организации	По графику
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни, оформление стендов, размещение в соц.сетях	1 раз в квартал, по мере необходимости
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников школы	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и других мероприятиях	По мере поступления информации
8.	Обучение персонала	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Семинары-практикумы: обучение приемам саморегуляции, мышечной релаксации, дыхательной гимнастики и т.п.	1 раз в квартал
9.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с персоналом	Постоянно