

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Коренёвская основная общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол №3 от 16.01.2025г.



УТВЕРЖДЕНО:
Директор
М.С. Рябова
Приказ № 2 от 17.01. 2025г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ
ПЕДАГОГОВ ШКОЛЫ
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»**

«Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней».

Всемирная организация здравоохранения.

И ни для кого не секрет, что **главным ресурсом компании** являются грамотные, эффективные, профессиональные сотрудники, которые с радостью ходят на работу, результаты которых растут и укрепляют позиции компании. Плохое настроение, отсутствие мотивации, бодрости, желания двигаться вперед, нарушения сна и даже подверженность стрессовым состоянием очень часто обусловлены отсутствием ответственности за свое здоровье.

Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом его школьной жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоземotionalные 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.
6. Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы.

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, психоземotionalным 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

Мы, не ошибемся, если скажем, что здоровье является одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести педагогов, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

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.

Поэтому мы считаем, что проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья педагогов школы, мы выяснили:

- а) не все педагоги имеют ясное представление о том, что такое здоровье;
- б) 70% опрошенных не считают себя здоровыми;
- в) 64% педагогов часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями не только в рабочей, но и в домашней обстановке;
- г) все педагоги осознают связь физического здоровья с психическим благополучием;
- д) 58% педагогов нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья.

Анализ наличия листков нетрудоспособности за последние три года показал, что:

- а) практически каждый педагог в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые педагоги и не один раз);
- б) 43% листков нетрудоспособности в результате обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.

Анкетирование показало, что педагоги знают свои проблемы и хотят добиться физического совершенства.

Эти результаты и побудили заняться разработкой программы “Будем здоровы!”

Цели программы: создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Задачи программы:

- Расширить знания работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья учителя
- Формировать социально – психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации школы и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.
- Обучить учителей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия)
- Гармонизация личности учителя

Участниками программы являются педагоги муниципального образовательного учреждения

Сроки реализации: программа рассчитана на один учебный год.

Этапы реализации программы:

- 1 этап – Анализ ситуации и планирование
- 2 этап – Реализация мероприятий
- 3 этап – Мониторинг и оценка
- 4 этап – Улучшение и коррекция мероприятий

Основные направления деятельности по реализации программы.

Направления	Организационные мероприятия
Школа рационального питания	«Нормализация веса – путь к здоровью» Еженедельное взвешивание и определение победителей «Здоровый перекус» «Правильная тарелка» Конкурс рецептов здорового питания Проект «Сытая стройность» «Питание для долголетия» «Стройнее и вкуснее» «Продукты, повышающие холестерин»
Школа профилактики артериальной гипертензии	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»
«Память и возраст»	Мастер-класс «Упражнения, чтобы не потерять трезвый ум и ясную память» «Пальчиковая гимнастика» «Поем и танцуем» Конкурс sudoku

Школа профилактики табакокурения	Акция «Затуши и дыши!» «Брось курить и победи!» Акция «Меняю сигареты на витамины» Тренинг по профилактике курения «Да здравствует здоровье!»
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» Посещение бассейна Подвижные игры
Школа профилактики инфекционных заболеваний	Акция «Вакцины приносят результат» «С-витаминизация блюд» Дыхательная гимнастика «Чесочно-луковая ионизация воздуха» «Овощи и фрукты пять раз в день и чаще»
«Психологическая помощь»	«Мастерская творческого общения (хоббитерапия)» «Музыкальная терапия» «Аромотерапия» «Комнатные цветы. Их влияние на здоровье» «Предупреждение стрессов»
«Физическая активность»	Производственная гимнастика Акция «Встань с кресла!» Акция «Неделя без лифта» Акция «Пешком до работы» Спортивное мероприятие «Спортивная семья» «Марафон долголетия» Велопробег

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	Ответственный за питание в ОО
Организация производственной гимнастики	ежедневно	Рук-ль МО учителей физической культуры
Организация профилактических мероприятий, цикла лекций и тренингов	2 раза в месяц	Ответственное лицо

Организация консультаций со специалистами (терапевт, невролог, психолог и др.)	1 раз в четверть	Администрация школы
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 состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы	Декабрь/май	медсестра
Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе	апрель	Педагог-психолог ДО ДДТ
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 спортивно-туристического направления.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1.1. Мужской

1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

2.1. 18-34

2.2. 35-54

2.3. 55-74

2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать) _____
- 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
- 8.2. 30 минут – 1 час
- 8.3. 1-3 часа
- 8.4. 3-5 часов
- 8.5. 5-8 часов
- 8.6. 8 часов и более
- 8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
- 11.2. Нет
- 11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да

12.2. Нет

13.3 Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ
ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля
артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и
стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА
ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ
МЕСТЕ?

Дата заполнения «__» _____ 202__ г.

Благодарим за участие!