

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МБОУ «ТСШ №3»  
Протокол № 9  
от 16.12. 2022 г.



**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
МБОУ «Тейская средняя школа №3»  
на 2023-2025 год**

П. Тей, 2022 г.

## 1. Актуальность

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

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников и работников, 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.

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 нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МБОУ «Тейской средней школы №3» - разработана с целью укрепления и сохранения здоровья сотрудников учреждения. Подразумевает под собой комплекс мероприятий направленный на физическое, психическое и социальное здоровье, улучшение микроклимата в коллективе и эффективности труда работников.

Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья разработана с **целью** формирования у сотрудников Учреждения умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья являются:

1. Сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов.
2. Мотивация сотрудников Учреждения на созидание собственного здоровья, включая здоровое питание и отказа от вредных привычек.
3. Формирование валеологической компетентности педагогов.
4. Обучение навыкам самооздоровления.
5. Проведение для сотрудников профилактических мероприятий.
6. Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
7. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

## **4. Основные направления программы**

Представлены в виде модулей:

1. Диагностический модуль.
2. Информационно- познавательный модуль.
3. Оздоровительный модуль.

## **5 Содержание программы**

**Модуль 1. Диагностический:** включает в себя исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках модуля педагогам предлагается:

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии

здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, несбалансированное питание и другое.

2. Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности.
3. Мониторинг отношения к ЗОЖ для сотрудников Учреждения.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

**Модуль 2. Информационно-познавательный:** формирование у педагогов ценностное отношение к собственному здоровью, делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности.

1. Создание уголков здоровья.
2. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).
3. Информирование педагогов о проблемах в состоянии здоровья работников.
4. Раскрытие роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников.
5. Вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинским работником образовательного учреждения.
6. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
7. Формирование у педагогов валеологической компетентности.

**Модуль 3. Оздоровительный:** объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения по средствам физической активности, через спортивные досуги.

1. Разработка пятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие коллектива в спортивно-массовых мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробеге.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер».
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Дни здоровья.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Участие работников в спортивных соревнованиях - «Папа, мама, я - спортивная семья».
8. Организация соревнований между работниками «Тейской средней школы №3».

## **6. Принципы реализации программы**

*Аксиологический принцип* предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

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

*Культурологический принцип* реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья, как основы оптимального психофизического 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 здоровьесориентированное поведение в социуме.

## **7. Показатель эффективности программы**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников предполагаются следующие результаты.

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. Повышение мотивации сотрудников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
2. Выявление заболеваний на ранней стадии.
3. Улучшение качества жизни.
4. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
5. Улучшение качества образовательной деятельности.
6. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.
7. Физический компонент здоровья - благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
8. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
9. Сокращение дней нетрудоспособности.

## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Контроль АД, измерение веса, роста	27.12.2022	МБОУ ТСШ№3	медработник
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажей работников	29.12.2022	МБОУ ТСШ№3	Зам.директора по АХЧ
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Периодический медицинский осмотр, диспансеризация	1 раз год	МБОУ ТСШ№3	ЦРБ
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Проведение вакцинации	По плану на 2022-2023 гг.	МБОУ ТСШ№3	медработник
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Поощрение по итогам года	В конце года	МБОУ ТСШ№3	директор
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение музея золотодобычи Северо-Енисейского района, выставки			директор
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника».	Оформление на каждого работника	В течении года	МБОУ ТСШ№3	медработник
8	Создание уголков здоровья	Оформление уголков здоровья	январь -март 2023	МБОУ ТСШ№3	медработник
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером	Ежедневно с 12.00 12.15	МБОУ ТСШ№3	Учитель физической культуры МБОУ ТСШ№3
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Участие в поселковых и районных мероприятиях	В течении года	Спортивный зал, стадион	ШСК «Импульс»
3	Сдача норм ГТО.	Выполнение видов испытания ВФСК ГТО	В течении года	Спортивный зал, стадион	ШСК «Импульс»
4	Занятия в группе «Фитнес»	Занятия сотрудников в группе по фитнесу	По расписанию	Спортивный зал	ШСК «Импульс»

5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Участие детей сотрудников с детьми в спортивных мероприятиях	В течении года	Спортивный зал	ШСК «Импульс»
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Проведение акции «На работу- на велосипеде»	Май-сентябрь	п. Тея	директор
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Спортивные мероприятия	Июнь-август	Стадион	ШСК «Импульс»
8	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Участие в спортивных мероприятиях работников с участием членов семей	В течении года	п. Тея	ШСК «Импульс»
9	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Соревнования по дартсу в нерабочее время	январь-апрель	Спортивный зал	ШСК «Импульс»

### 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Проведение лекций по здоровому питанию	2 раза в год Весна, осень	МБОУ ТСШ№3	медработник
2	Конкурс здоровых рецептов.	Проведение конкурса «здоровые рецепты» между сотрудниками ОО	май 2023	МБОУ ТСШ№3	медработник

### 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1	Мероприятия в День отказа от курения.	Проведение акции день отказа от курения	31.05.2023	МБОУ ТСШ№3	директор
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Размещение информационных плакатов о вреде курения	В течении года	МБОУ ТСШ№3	Зам.директора по АХЧ
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Размещение информации	Январь 2023	МБОУ ТСШ№3	Зам.директора по АХЧ

### 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Размещение информационных плакатов о вреде алкоголя	В течении года	МБОУ ТСШ№3	Зам.директора по АХЧ
---	---	---	----------------	------------	----------------------

### 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение семинара «Формирование устойчивой морально-психологической атмосферы в коллективе»	В течении года	МБОУ ТСШ№3	директор
---	---	---	----------------	------------	----------



