


«Рассмотрено»
На заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2021 г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «СОШ № 118 г.Перми
В.Р. Трусова
Приказ № 059-08/110-01-08/4-184 от
01.09.2021г.



**Корпоративная программа
укрепления здоровья работников
МАОУ «СОШ № 118» г. Перми**

г. Пермь 2021г.

Содержание

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Концептуальные положения программы
4. Содержание программы
5. Показатели эффективности программы
6. Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья работников.
7. Список литературы
8. Приложения

Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья работников МАОУ «СОШ №118» г. Перми
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №118» г. Перми
Юридический адрес учреждения	614000, г. Пермь, ул. Колыбалова, 44
Номер телефона	8(342)215-30-37
E-mail	sch118@yandex.ru
Адрес сайта	https://школа118пермь.рф/
Авторы Программы	Администрация МАОУ СОШ №118» г. Перми
Сроки реализации	2021-2024г.г.
Программа принята	На заседании педагогического совета Протокол № 1 от 31.08.2021 г.
Программа утверждена	Приказом директора МАОУ «СОШ № 118» г. Перми № 059-08/110-01-08/4-184 от 01.09.2021г.
Обоснование разработки программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МАОУ «СОШ № 118» г. Перми разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья» и программы «Укрепление общественного здоровья в городе Перми на 2020-2024 гг.»</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Также по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет МАОУ «СОШ №118» г. Перми на 30% минимизировать потери от болезней работников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы работника вырастает почти на 10%.</p>
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья работников 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 работников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия работников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. 2. Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. 3. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.
Численность	40 человек

<p>работников</p>	
<p>Описание программы</p>	<p>Организационно-методическая работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утверждение программы по оздоровлению работников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте МАОУ «СОШ № 118» г.Перми. 2. Проведение мониторинга отношения работников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда». <p>Информационно-просветительская работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация выставок по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний. 3. Организация работы по профилактике вредных привычек, социально опасных заболеваний. 4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др. 5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний. <p>Охрана труда и создание безопасных условий труда</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех работников МАОУ «СОШ № 118» г.Перми, в т.ч.: <ul style="list-style-type: none"> - Создание необходимых условий для работников с заболеваниями; - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование работников. 3. Ежегодное заключение соглашения между профсоюзным комитетом МАОУ «СОШ №118» г.Перми и администрацией МАОУ «СОШ №118» г.Перми о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда (приложение к Коллективному договору). 4. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. 5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности МАОУ «СОШ №118» г.Перми. 6. Проведение специальной оценки условий труда. 7. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте. <p>Массовая работа по оздоровлению работников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение периодических медицинских осмотров всех работников МАОУ «СОШ №118» г.Перми. 2. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение работниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. 3. Проведение ежегодных инструктажей по электробезопасности, охране труда, оказанию первой

	<p>медицинской помощи.</p> <p>5.Тренинги по навыкам ЗОЖ.</p> <p>Спортивно-массовая работа</p> <p>1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.</p> <p>2. Организация активного досуга работников: экскурсии, походы, продолжительные прогулки в зонах отдыха города.</p> <p>3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника безопасности).</p> <p>4. Участие в массовых спортивных районных и городских мероприятиях.</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых работников.</p> <p>2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у работников, касающихся данного направления деятельности</p>
Ожидаемые результаты	<p>Количественные:</p> <p>1. Увеличение доли лиц с физической активностью на 50%.</p> <p>2. 100% работников ведут здоровый образ жизни.</p> <p>3. Увеличение индекса здоровья работников.</p> <p>Качественные:</p> <p>1.Формирование правильного рациона питания.</p> <p>2.Уменьшение количества вредных привычек.</p> <p>3.Укрепление социального и психического здоровья работников.</p> <p>4.Увеличение работоспособности работников.</p>

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л.М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

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. 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, 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 работников с педагогическим 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 с 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 психологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё 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 становится вторым домом для учащегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья работников МАОУ «СОШ №118» г.Перми (далее – Учреждение) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья работников, направленная на формирование умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья работников Учреждения, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп работников:

Работники со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых работников (1 группа);

работники со стажем более 15-20 лет. Данная категория работников наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);

– работники в возрасте старше 50 лет, педагоги 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 работников Учреждения, в соответствии с особенностями их здоровья.

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

Участниками программы являются работники Учреждения.

2. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у работников МАОУ «СОШ №118» умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

Задачи:

- сохранение и укрепление профессионального здоровья работников Учреждения;
- мотивация работников Учреждения на создание собственного здоровья;
- формирование валеологической компетентности работников;
- обучение навыкам самооздоровления.

Основные направления программы

Основные направления представлены в виде трех модулей:

Диагностический модуль.

Информационно-познавательный модуль.

Оздоровительный модуль.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко;

анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина;

анкета для работников «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко;

диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н. Бережнова.

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

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические,

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

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.

1. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Учреждения отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).

2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни работников.

3. Психическое здоровье-улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.

4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

5. Повышение мотивации работников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

6. Улучшение качества образовательной деятельности.

Вредные факторы работы педагога:

- Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки, работа на несколько ставок).
- Напряжение зрения (проверка тетрадей, работа с компьютерной техникой).
- Перегрузки эмоционального характера.
- Шум.
- Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).
- Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).

Профессиональные болезни работников

Самые частые заболевания, которые характерны для работников:

- Снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз;
- Сердечно-сосудистая патология: ишемическая болезнь сердца, вегето-сосудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- проблемы желудочно-кишечного тракта: гастриты, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и так далее;
- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
- сколиоз различной степени;
- остеохондроз;
- артрит.

**План мероприятий
Корпоративной программы по укреплению здоровья
работников МАОУ СОШ № 118 г. Перми**

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия	Ответственные	Результат
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации работников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных и предварительных и периодических медицинских осмотров, иммунизации работников.	1 раз в год	Директор школы, заместитель директора	Соблюдение ТК РФ
2.	Наблюдение за состоянием работников во время перерыва распространения коронавирусной инфекции	Цель: обеспечением мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди работников Учреждения	Ежедневно	Дежурный администратор	Мониторинг здоровья работников
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на	Постоянно	Зам. директора	Формирование здорового образа жизни

			территории Учреждения						
4.	Культурный досуг работников	Цель: налаживание отношений между работниками	Организация и проведение мероприятий для работников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), в том числе поездок выходного дня, посещение выставок, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья, Дни ОТ и др.	Согласно датам праздников, в каникулярное время	Заместители директора	Формирование корпоративной культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни			
5.	Проведение акции и конкурсов среди работников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди работников Учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние работников	Апрель (при проведении Дня ОТ)	Ответственный за ОТ	Пропаганда здорового образа жизни			
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, Индивидуальные тренинги, консультации	Каждую четверть	Ответственный за ОТ, психолог	Пропаганда здорового образа жизни			

7.	Участие различных спортивных мероприятий	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди работников Учреждения	психолога Участие работников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе наших», спартакиаде педагогических коллективов, турнире по бадминтону «Золотой волан» и других мероприятиях	По плану школы	Руководители физвоспитания, учителя физкультуры	Пропаганда здорового образа жизни
8.	Инструктаж работников	Цель: предупреждение несчастных производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране внеплановые)	По графику (разрешено)	Ответственный за ОТ	Отсутствие случаев травматизма
9	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с Центром гигиены г.Перми. Деизобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в	В соответствии с планом производственного контроля	Ответственный за ОТ	Отсутствие случаев травматизма

11	Учеба по вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Учреждении Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	2разгод-инструктажи; учеба – 1 раз в год	Зам. Директора, ответственный по ОТ	Отработка действий при ЧС
-----------	---	---	---	--	-------------------------------------	---------------------------