

Программа
укрепления здоровья сотрудников МБОУ «СОШ № 1»

«Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней». Всемирная организация здравоохранения.

Главным ресурсом образовательной организации являются грамотные, эффективные, профессиональные сотрудники, которые с радостью ходят на работу, результаты которых растут и укрепляют позиции школы. Плохое настроение, отсутствие мотивации, бодрости, желания двигаться вперед, нарушения сна и даже подверженность стрессовым состоянием очень часто обусловлены отсутствием ответственности за свое здоровье.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни сотрудника школы.

Необходимо повысить осведомленность учителей, иных сотрудников школы об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, путях и средствах укрепления.

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

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.)

Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья сотрудников школы установлено:

- а) не все имеют ясное представление о том, что такое здоровье;
- б) 61 % опрошенных не считают себя здоровыми (имеют хронические заболевания);
- в) 47 % часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями в рабочей обстановке, 16 % в домашней обстановке;
- г) не все сотрудники осознают связь физического здоровья с психическим благополучием;
- д) 77 % нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья;

Анализ наличия листков нетрудоспособности за последний год показал, что сотрудники в течение учебного года болели простудными заболеваниями (некоторые не один раз), а также в результате обострения хронических заболеваний.

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

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 сотрудников

школы;

- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих

Задачи программы:

- расширить знания сотрудников об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья;

- формировать социально-психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации школы, так и со стороны сотрудников.

- обучить сотрудников школы приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия).

- гармонизация личности:

Основные направления деятельности по реализации программы.

Участниками программы являются сотрудники школы.

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», Конкурс рецептов здорового питания, Проект «Питание для долголетия», «Продукты, повышающие холестерин» (лекция, памятки)
Школа профилактики артериальной гипертензии, сердечно-сосудистых заболеваний	Лекторий «Ходьба, зарядка, лечебная физическая культура – улучшают кровообращение и нормализуют АД», «Нормализация режима сна», «Употребление продуктов, богатых калием, магнием и кальцием», «Народные рецепты для укрепления сосудов» (лекция, оформление стенда, памятка)
«Память и возраст»	Мастер-класс «Упражнения, чтобы не потерять трезвый ум и ясную память», «Пальчиковая гимнастика» (лекция, памятка)
Школа профилактики табакокурения	Акция «Затуши сигарету и выбери жизнь!», «Никотин – медленный яд» - оформление стенда, памятка
Школа профилактики заболевания глаз	Лекторий «Гигиена органов зрения», Гимнастика для глаз «Натуральные продукты для здоровых глаз» (лекция, памятка)
Школа профилактики заболеваний суставов и позвоночника	Лекторий «Правильный режим нагрузок», «Физические упражнения» (лекция, памятка)
Школа профилактики инфекционных заболеваний	Лекторий «Вакцины приносят результат», «С-витаминизация блюд», Дыхательная гимнастика, «Чесочно-луковая ионизация воздуха», «Овощи и фрукты пять раз в день и чаще» (лекция, памятка)
«Психологическая помощь»	Лекторий «Предупреждение стрессов»
«Физическая активность»	Производственная гимнастика, «Пешком до работы», Спортивные мероприятия

План работы по реализации программы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Заседание трудового коллектива. Определение ответственных лиц для участия в мероприятиях	Февраль-март	Администрация школы, профком
Организация выездных оздоровительных мероприятий (поездки, прогулки, походы)	ежегодно	Председатель профсоюзного комитета
Организация горячего питания и витаминизации	февраль-май	Зав.производством столовой школы
Организация производственной гимнастики	ежедневно	учитель физкультуры
Организация профилактических мероприятий, цикла лекций и тренингов	1 раз в триместр	Ответственное лицо
Организация консультаций со специалистами (психолог и др.)	1 раз в триместр	Администрация школы
Проведение корпоративных праздничных мероприятий	по плану работы школы	Зам. директора по ВР
Проведение ежегодной вакцинации сотрудников	по необходимости	Директор, мед.работник
Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Директор школы, специалист по охране труда
Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы	июнь	Специалист по охране труда
Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе	апрель	Педагог-психолог
Мониторинг реализации программы	июнь	Администрация школы

Ожидаемый результат:

В результате реализации данной программы сотрудники школы:

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

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний сотрудников 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 школьных и районных мероприятиях спортивно -туристического направления.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

ПРИКАЗ

28 февраля 2023 г.

№ 81/01-10

г. Реж

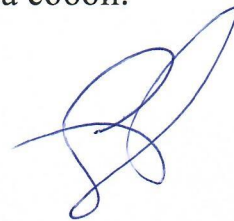
**Об утверждении программы
укрепления здоровья сотрудников МБОУ «СОШ № 1»**

С целью формирования системы мотивации сотрудников МБОУ «СОШ № 1» к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, на основании Приказа Министерства здравоохранения Свердловской области от 10.08.2020 г. № 1425-п «Об утверждении модельной корпоративной программы «Укрепление здоровья работников в Свердловской области»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить программу укрепления здоровья сотрудников МБОУ «СОШ № 1» (Приложение);
2. Организовать работу по выполнению программы в течение указанного периода;
3. Документоведу Никитиной Е.Н. разместить программу на официальном сайте МБОУ «СОШ № 1»;
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор



Р.В. Сурнин