

Согласовано  
Председатель профсоюзного комитета  
МАОУ «СОШ № 2 им. Г. Я. Борисенко»  
Петина Н. С.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ № 2 им. Г. Я.  
Борисенко»  
Пиппаринен А. С.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья на рабочем месте  
в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя  
общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского союза Г. Я. Борисенко»  
(охват сотрудников -62)**

Здоровье до того перевешивает  
все остальные блага жизни,  
Что поистине здоровый нищий  
счастливее больного короля.  
Артур Шопенгауер

Здоровье – одно из самых больших желаний человека. «Будьте здоровы!» – говорят люди друг другу. «Желаем Вам самого главного – здоровья», – говорят нам наши близкие. Здоровье не означает просто отсутствие болезней – это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью. Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

### **Актуальность.**

Первостепенные задачи любого учебного учреждения – 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. 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, его хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между учителями и учащимися 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.

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».

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

### **Цель программы.**

Формирование у сотрудников учреждения умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залогом успешности в педагогической деятельности.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

#### **Задачи:**

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических условий деятельности работников на их рабочих местах.

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лор-заболеваний, 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.

В нашей школе большинство педагогов работает с педагогическим стажем более 20 лет, для «стажистов» характерны «педагогические кризисы», «истощение», «профессиональное выгорание».

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 валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МАОУ «СОШ № 2 им. Г. Я. Борисенко» – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья сотрудников школы.

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

- педагоги со стажем менее 5 лет, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов (1 группа);
- педагоги со стажем более 15-20 лет. Данная категория педагогов наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);
- педагоги 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 педагогов учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с сотрудниками: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги. Участниками программы являются педагоги и специалисты учреждения.

#### **Предполагаемый результат:**

- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни,
- повышение психологической устойчивости у сотрудников – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности;
- снижение уровня заболеваемости среди сотрудников школы.

#### **Этапы реализации программы**

- Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
- Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
- Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
- Утверждение корпоративной программы.
- Проведение ежегодного “Мониторинга здоровья” по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

- Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации и пр.

- Проведение инструктажей персонала.

- Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

- Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

- Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

- Оценка эффективности проводимых мероприятий.

### **I блок. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, участие в семинарах по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.
4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.
6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

### **II блок Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Разработка комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

Дни здоровья – проведение акции «Чтоб здоровье сохранить, надо нам пешком ходить», «Неделя без автомобиля», «Движение – это жизнь».

1. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
2. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
3. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
4. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников школы.

### **III блок/ Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (памятки, буклеты), проведение мастер-классов «Здоровая еда в жизни нам всегда нужна!».
2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
3. Проведение конкурса здоровых рецептов «Мы – то, что едим».
4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

#### **IV Блок. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации.
1. Проведение Кампании «Хочешь жить – бросай курить», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.
2. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

#### **V Блок. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.**

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.
3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### **Мониторинг реализации программы**

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

#### **Мониторинг проводится по следующим параметрам:**

- Повторное проведение анкетирования с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.

- Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

- Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

#### **Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы**

- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
- Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.
- Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- Повышение лояльности работников к руководству.
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
- Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

## Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
  - сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осмотров):
  - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете;
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС и пр.

План мероприятий на учебный год			
№	Наименование мероприятия	Дата	Ответственный
<b>1. Организационные мероприятия</b>			
1	Диспансеризация сотрудников школы	Апрель	Фельдшер школы
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	Август	Фельдшер школы
3	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Сентябрь	Директор школы
4	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Октябрь	Директор школы
5	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Ноябрь	Фельдшер школы
6	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и	Регулярно	Профсоюзный комитет

		практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.		
7		Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Регулярно	Профсоюзный комитет
		<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>		
1		Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно (после работы на компьютере)	Педагоги
2		Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы: – Акция «Чтоб здоровье сохранить, надо нам пешком ходить», «Неделя без автомобиля», «Движение – это жизнь». – Эстафета для педагогических работников «Весёлые старты» Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» «Волейбол», «Баскетбол» Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей (зимние прогулки на лыжах, катание на коньках) Сдача норм ГТО Коллективное мероприятие на свежем воздухе с применением активных игр.	1 раз в квартал Сентябрь Январь Октябрь Февраль	Профсоюзный комитет
			Апрель Май	
		<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>		
1		Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов «Здоровая еда в жизни нам всегда нужна!» (памятки, буклеты)	1 раз в квартал	Фельдшер школы
2		Организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания, прохождение обучения по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания»	Март	Фельдшер школы



3	Конкурс здоровых рецептов «Мы – то, что едим».	Апрель	Фельдшер школы	
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Июнь	Педагоги	
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Июль	Фельдшер школы	
6	Оборудование специальных мест для приема пищи	Сентябрь	Работники пищеблока	
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>				
1	Кампания «Хочешь жить – бросай курить».	Постоянно	Педагог-организатор	
2	День отказа от курения «Умей сказать нет».	Декабрь	Фельдшер школы	
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	1 раз в квартал	Фельдшер школы	
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Сентябрь	Фельдшер школы	
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>				
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	1 раз в квартал	Фельдшер школы	
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя «Алкоголь приносит боль»	По мере необходимости	Фельдшер школы	
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	1 раз в квартал	Фельдшер школы	

<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. Семинар «Медиативный подход как эффективное средство в урегулировании конфликтных ситуаций»	1 раз в квартал Сентябрь	Педагог-психолог	
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия	1 раз в месяц	Педагог-психолог	
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Октябрь	Педагог-психолог	
4	Обучение специалистов школьной службы медиации «Медиация как альтернативная процедура разрешения конфликтов в образовательной организации»	Ноябрь-Декабрь	Директор школы	