



Утверждаю:  
Директор МБОУ СШ № 84  
\_\_\_\_\_ Петровская О.С.  
Приказ № 2/2 - п от 10.01.2024г.

**Корпоративная программа укрепление здоровья педагогов школы  
«Здоровый учитель – здоровая нация!»**

**1. Паспорт программы**

Наименование программы	<b>Корпоративная программа укрепление здоровья педагогов школы «Здоровый учитель – здоровая нация!»</b>
Разработчик программы	Администрация МБОУ СШ № 84
Участники программы	Педагоги школы
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ СШ № 84 разработана в рамках национального проекта «Демография», куда включен проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (далее – «Укрепление общественного здоровья»). Основной задачей проекта является формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни.
Сроки реализации	Программа рассчитана на 3 года (2024 – 2026 г.г.)
Этапы реализации программы	1 этап – Анализ ситуации и планирование 2 этап – Реализация мероприятий 3 этап – Мониторинг и оценка 4 этап – Улучшение и коррекция мероприятий

**2. Пояснительная записка**

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

Состояние профессионального здоровья учителя обусловлено самим образом его школьной жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.

5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения головного мозга.

В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, поэтому важнейшая задача – сформировать социально-психологическую установку на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны директора, так и со стороны учителей, родителей и учеников.

**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, психоэмоциональным 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, отношения, переживания, 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.

**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 не здоров, 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.

**Поэтому здоровье педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.**

**3. Цель 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.

#### 4. Задачи программы:

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

#### 5. План работы по реализации программы

Мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
<b>1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников школы</b>		
Повышение комфорта рабочих мест (изменение освещения, кондиционирование воздуха и т.д.)	в течении года	Заместитель директора по ХЧ Алексеева Л.В.
Проведение специальной оценки условий труда.	апрель 2024г.	Заместитель директора по ХЧ Алексеева Л.В.
Предупреждение несчастных случаев. Обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы.	Сентябрь Март	Специалист по ОТ Миронова И.П.
Контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.	постоянно	Комиссия по ОТ
Разработка новых или актуализация действующих нормативных правовых актов по охране труда (положений, инструкций и др.)	по необходимости	Специалист по ОТ Миронова И.П.
<b>2. Медицинские мероприятия</b>		
Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии здоровья сотрудников.		Специалист по ОТ Миронова И.П.
Проведение вакцинации сотрудников в осенне-зимний период и целевая вакцинация (к примеру, COVID-19).	по необходимости	Директор школы Петровская О.С.
Обязательные предварительные (при поступлении	1 раз в год	Специалист по ОТ

на работу) и периодические медицинские осмотры.		Миронова И.П.
Психиатрическое освидетельствование.	по необходимости	Директор школы Петровская О.С.
Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья.).	по необходимости	Специалист по ОТ Миронова И.П.
Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.	по необходимости	Председатель первичной профсоюзной организации Сивакова Л.В.
Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы.	май	Комиссия по ОТ
<b>3. Здоровое питание</b>		
Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в помещении пищеблока.	сентябрь – май	Директор школы Петровская О.С.
Организация горячего питания и витаминизации.	сентябрь-май	Зав.производством
Здоровое питание (жиры, углеводы, белки).	сентябрь-май	Зав.производством
<b>4. Сохранение психологического здоровья, повышение педагогической культуры</b>		
Популяризация ЗОЖ. Использование информационного портала «ЗОЖ55» для информирования сотрудников по вопросам сохранения здоровья, доступного по ссылке: <a href="http://centro.omskzdrav.ru/index.php/en/home1">http://centro.omskzdrav.ru/index.php/en/home1</a>		Специалист по ОТ Миронова И.П.
Организация профилактических мероприятий, цикла лекций через ресурсы интернет, сайт школы.	1 раз в четверть	Специалист по ОТ Миронова И.П.
Проведение корпоративных праздничных мероприятий.	по плану работы школы	Председатель первичной профсоюзной организации Сивакова Л.В.
<b>5. Повышение физической активности</b>		
Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, в том числе мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	в течение учебного года	Председатель первичной профсоюзной организации

Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)	в течении учебного года	Председатель первичной профсоюзной организации Сивакова Л.В.
Организация пользования мобильными приложениями: «Гимнастика в кармане» (по ссылке: <i>производственнаягимнастика.рф</i> ). «Шагомер», «Здоровье и фитнес» и др.	в течении учебного года	Специалист по ОТ Миронова И.П.
Участие в массовых спортивных городских мероприятиях.		Председатель первичной профсоюзной организации
<b>6. Отказ от вредных привычек</b>		
Запрет курения на рабочих местах и на территории школы.	постоянно	Директор школы Петровская О.С.
Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.	по необходимости	Специалист по ОТ Миронова И.П.
Повышение осведомленности в отношении вреда психоактивных веществ через ресурсы интернет.	по необходимости	Специалист по ОТ Миронова И.П.

**Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы:**

- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности;
- повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников, освоение психических средств восстановления организма;
- профилактика вредных привычек.

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 спортивных мероприятиях, сдача норм ГТО.

## к программе «Здоровый учитель – здоровая нация!»

Уважаемый сотрудник! В нашей школе запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

## 1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

## ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34
2. 35 - 54
3. 55 - 74
4. 75+

## 3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

## 4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

## 5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю
2. 3 - 4 раза в неделю
3. 1 - 2 дня в неделю
4. 1 - 3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

## 6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

## 7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков

7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

## 8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

## 9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да

2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

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

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать)
10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут - 1 час
3. 1 - 3 часа
4. 3 - 5 часов
5. 5 - 8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать)

12. ВАШ РОСТ (см)

13. ВАШ ВЕС (кг) \_

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) \_ \_

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

Дата заполнения " " 2024 г.

Благодарим за участие!

**Темы публикаций, мотивирующих к ведению ЗОЖ.**

Раздел	Наименование темы
Здоровое питание.	Нормализация веса – путь к здоровью Здоровый перекус Правильная тарелка Питание для долголетия Продукты повышающие холестерин
Профилактика артериальной гипертензии.	Ходьба, зарядка, ЛФК – улучшают кровообращение, нормализуют АД Нормализация режима сна Народные рецепты для укрепления сосудов Употребление продуктов богатых калием, магнием, кальцием
Память и возраст.	Упражнения, чтобы не потерять трезвый ум и ясную память Пальчиковая гимнастика Поем и танцуем
Профилактика вредных привычек (табакокурение, злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами)	Затуши и дыши Брось курить и победи Да здравствует здоровье!
Профилактика заболевания глаз	Гигиена органов зрения Гимнастика для глаз 10 натуральных продуктов для здоровых глаз
Профилактики заболеваний суставов и позвоночника	Правильный режим нагрузок Посещение бассейна Подвижные игры
Профилактики инфекционных заболеваний	Вакцины приносят результат С-витаминизация блюд Дыхательная гимнастика Чесочно-луковая ионизация воздуха Фрукты пять раз в день и чаще
Психологическая помощь	Комнатные цветы. Их влияние на здоровье Предупреждение стрессов Ароматерапия Музыкальная терапия Творческое общение – хоббитерапия
Физическая активность	Акция «Встань с кресла!» Неделя без лифта Пешком до работы Спортивная семья Марафон долголетия