

СОГЛАСОВАНО

Председатель

первичной профсоюзной организации

МБОУ СОШ № 50



О.А. Корякина

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ № 50

С. В. Головин



« 14 » июля 2024

**Корпоративная программа
по укреплению здоровья сотрудников
МБОУ СОШ № 50
на 2024-2029**

Нижний Тагил

2024

Содержание

| | |
|--|---|
| 1.Паспорт программы | 3 |
| 2.Пояснительная записка | 6 |
| 3.Концептуальные положения программы | 7 |
| 4.Содержание программы | 7 |
| 5.Показатели эффективности программы | 8 |
| 6.Список литературы | 9 |

*Приложение 1.*Информация о возрастном составе сотрудников

МБОУ СОШ № 50

*Приложение 2.*Перспективный план работы по сохранению
и укреплению здоровья педагогов ОУ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|--------------------------------------|--|
| Наименование Программы | Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБОУ СОШ № 50 |
| Наименование учреждения-разработчика | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 50 |
| Юридический адрес | Г. Нижний Тагил, ул. Фрунзе, 25А, 622022 |
| Номер телефона | 8(3435)456776 |
| E-mail | ntagilschool50@mail.ru |
| Адрес сайта | https://ntschoo150.my1.ru/ |
| Сроки реализации | Программа реализуется в течение 5 лет (2024-2029) |
| Обоснование разработки программы | <p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ СОШ № 50 разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья».</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>Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p> |
| Цель программы | Сохранение и укрепление здоровья сотрудников 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 сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни |
| Задачи программы | <ol style="list-style-type: none"> 1) Создать условия для физического, психологического и социального отношения 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 | 75 человек |
| Описание программы | <p><i>Организационно-методическая работа</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте ОУ. 2. проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда». <p><i>Информационно-просветительская работа</i></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. Выступление психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания. Профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др. <p><i>Охрана труда и создание безопасных условий труда</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников ОУ, в т.ч.: <ul style="list-style-type: none"> -создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями; -создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. 3. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. 4. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения. 5. Проведение специальной оценки условий труда. 6. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте. |

| | |
|-----------------------------|---|
| | <p><i>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диспансеризация сотрудников. 2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения. 3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. 4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи. 5. Тренинги по навыкам ЗОЖ. <p><i>Спортивно-массовая работа</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО. 2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы, продолжительные прогулки . 3. Организация Дня здоровья 4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях <p><i>Индивидуальная работа</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников. 2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности |
| <p>Ожидаемые результаты</p> | <p><i>Количественные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью. 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. <p><i>Качественные:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильного рациона питания. 2. Уменьшение количества вредных привычек. 3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников. 4. Увеличение работоспособности сотрудников. |

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 физического развития воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Здоровье сотрудника необходимо рассматривать как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Большая часть рабочего дня сотрудника Учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие сотрудника: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недопомогания.

Ухудшение психологического здоровья сотрудника снижает эффективность работы, повышает конфликтность во взаимоотношениях с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в профессиональной деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности сотрудника.

Здоровье сотрудника – это не только его личное здоровье. Здоровье сотрудник становится для своих коллег еще и примером здорового образа жизни.

Корпоративная программа формирования профессионального здоровья сотрудников – это комплексная система сохранения и укрепления и желания о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

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

-сотрудникам со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых сотрудников (1 группа);

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

-сотрудники в возрасте старше 50 лет, сотрудники этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

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

3.КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у сотрудников школы умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

- Сохранение и укрепление профессионального здоровья сотрудников и других работников школы;
- Мотивация сотрудников школы на созидание собственного здоровья;
- Формирование валеологической компетентности сотрудников;
- Обучение навыкам самооздоровления.

Основные направления программы

Основные направления представлены в виде трех модулей:

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

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья сотрудников, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики.

В рамках информационно-познавательное модуля акцент делается на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у педагогов валеологической компетентности, информирование педагогов ОУ о проблемах в состоянии здоровья педагогических работников, раскрытие роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников, вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию

эмоционального напряжения сотрудников ОУ посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

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

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

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 сотрудников ОУ к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

6. Улучшение качества образовательной деятельности.

6.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. /В.П. Казначеев. – Москва-Кострома, 1996.-248с.

2.Митина Л.М., Митин Г.В., Анисимова О.А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363с.

3.Никифоров Г.С. Психология здоровья. –СПб.: Речь, 2002.-256с.

Информация о возрастном составе сотрудников МБОУ СОШ 50 на 2024

| Образовательное учреждение | Всего | До 25 лет | 26-30 лет | 31-35 лет | 36-40 лет | 41-50 лет | 51-55 лет | 56-60 лет | Свыше 60 лет | Средний возраст |
|-----------------------------------|--------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------|------------------------|
| МБОУ СОШ № 50 | 71 | 2 | 9 | 10 | 6 | 15 | 10 | 11 | 8 | |
| % от общего количества педагогов | 63 | 3% | 14% | 15% | 9% | 23% | 15% | 17% | 12% | |

План мероприятий
корпоративной программы по укреплению здоровья
сотрудников МБОУ СОШ № 50

| № | Направление мероприятия | Цель мероприятия | Форма мероприятия | Сроки реализации мероприятия | Отметка о выполнении |
|---|---|---|--|---|----------------------|
| 1 | Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников | Раннее выявление болезней и их профилактика | Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризация. Иммунизации сотрудников. Направление на курортное лечение по медпоказателям (ПК) | 1 раз в год | |
| 2 | Наблюдение за состоянием во время периода распространения сезонных вирусов | Обеспечение мониторинга за состоянием здоровья | Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников ОУ | Ежедневно | |
| 3 | Профилактика вредных привычек | Сформировать негативное отношение к вредным привычкам | Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории ОУ | Постоянно | |
| 4 | Культурный досуг сотрудников | Налаживания отношений между сотрудниками | Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День здоровья, 8 марта. 23 февраля), в том числе | Согласно датам праздников, в течение года | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| | | | 5поездок выходного дня на отбдых, посещение выстав7ок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья, Дни От и др. | | |
| 5 | Проведение акции и конкурсов среди сотрудников | Активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ОУ | Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников | При проведении Дня ОТ | |
| 6 | Информационно-мотивационное просвещение | Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни | Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни, консультации психолога | По плану | |
| 7 | Участие в различных спортивных мероприятиях | Пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников ОУ | Участие сотрудников в выполнении нормативов спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации», спартакиаде коллективов и других мероприятиях | По плану | |
| 8 | Инструктаж сотрудников | Предупреждение случаев производственного травматизма | Проведение инструктажей по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые) | Не реже 1 раза в год | |
| 9 | Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнения | Обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных | Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с Центров гигиены Дезинфекции | В соответствии с планом производственного контроля | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|----------------------|--|
| | профилактических мероприятий | отношений при функционировании ОУ | помещения, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в ОУ | | |
| 10 | Учеба на рабочем месте по вопросам ОТ, оказание ПМП, антитеррористической и противопожарной безопасности | Отработка действий при возникновении ЧС | Семинар, учебная эвакуация, инструктажи | Инструктажи – 2 раза | |