

Согласовано.  
Педагогическим советом  
МОУ «ООШ № 9»  
Протокол № 1 от 30.08.2023г



Утверждаю.  
Директор МОУ «ООШ №9»  
Р.А.Шамшеева

30.08.2023г

*Приказ № 105 от 30.08.2023г*

## **Корпоративная программа укрепления здоровья работников**

Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Основная общеобразовательная школа №9»

«Быть здоровым – быть успешным!»

Срок реализации: 2023-2025 год

Г. Кыштым 2023

## Введение

Корпоративная программа укрепления здоровья работников «Быть здоровым – быть успешным!» (далее именуется – Программа) создана в целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

В настоящее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета, ожирения.

Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни.

Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс. Как следствие – недостаток сил для занятий спортом, малоподвижность и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс, и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив.

Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

## **I. Общая характеристика организации**

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 9», трудовой коллектив 23 сотрудника.

Анализ состояния здоровья работников проведен на основании медицинских карт сотрудников и анкетирования.

Средний возраст сотрудников 53 года.

В зоне риска по хроническим заболеваниям - 65% от общего числа сотрудников. Это 15 человек, у которых имеется патология сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Основное беспокойство вызывает непрерывное напряжение – 8 человек (35%), совмещение работы с воспитанием детей – 3 человек (13%), сверхурочная работа – 4 человек (17%), неблагоприятный микроклимат – 1 человек (4%).

Все сотрудники проходят ежегодно медицинский профилактический осмотр и диспансеризацию согласно графику.

Питание сотрудников организовано каждым самостоятельно. Горячее питание получают 100% сотрудников.

Коллектив не имеет лиц, злоупотребляющих курением и алкоголем.

Физическая активность снижена по следующим причинам: не хватает силы воли, не могут себя заставить – 10 человек (43%), нет времени – 8 человек (35%), нет компании – 4 человека (17%).

Риск стресса: средний – 9 человек (39%) и высокий – 8 человек (35%).

Интерес в реализации программы высокий, много пожеланий по проведению оздоровительных мероприятий.

## **II. Ответственные исполнители корпоративной программы**

Директор – Шамшеева Ркия Ахметсафовна,

Руководитель структурного подразделения – Ямоддинова Екатерина Евгеньевна

Медицинский работник – Карипова Аниса Мунировна

Учитель физической культуры – Юдин Алексей Михайлович

Учитель ОБЖ – Черепко Вера Анатольевна

Старшая вожатая – Новоселова Марина Владимировна

Ответственный за организацию ОБЖ Куликова Ирина Геннадьевна

## **III. Основная цель и задачи программы**

### Цель корпоративной 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.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Провести информационную кампанию по формированию представления о здоровом образе жизни;
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимая активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

#### **IV. Принципы реализации программы.**

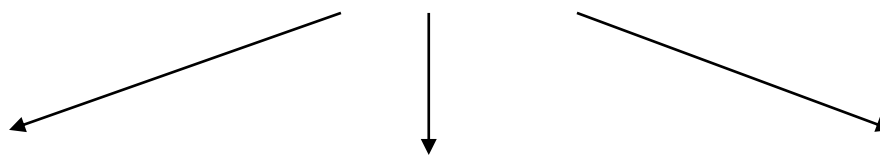
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры образовательной среды;
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;
- Принцип доступности: учет возрастных особенностей сотрудников;
- Принцип систематичности и последовательности: постепенная подача материала от простого к сложному;
- Принцип дифференциации: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым сотрудником.

#### **V. Сроки и этапы реализации Программы**

Программа реализуется в 2023-2025 годах:

- 1 этап – май-август - 2023 год – разработка и утверждение программы;
- 2 этап – сентябрь - август 2024 год – реализация программы, промежуточная оценка эффективности программы
- 3 этап – сентябрь 2024 года – внесение корректировки при эффективности
- 4 этап - декабрь 2025 года – итоговая оценка эффективности программы за 2 года

#### **VI. Основные направления для реализации программы:**



**VII. Программные мероприятия**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятия</b>	<b>Описание мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Проведение анкетирования в учебной организации с помощью анкеты, представленной в Приложении 1, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии их здоровья.	1. Проведение анкетирования 2. Оценка результатов.	Первое полугодие 2023 года	Школа, здание детского сада	Медицинский работник
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	По плану	Апрель, июль	ГБУЗ КЦГБ им. Силаева А.П.	Директор Медицинский работник
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Моральное поощрение, награждение материально самых активных	Декабрь 2023г. Декабрь 2024г. Декабрь 2025г	Школа	Директор
4	Культурный досуг сотрудников	Концерты Выставки Круглые столы Чайные церемонии	В течение периода	Школа, Здание детского сада	Заместитель директора по ВР

5	Оформление и обновление «Уголка здоровья»	Стенд	Май, декабрь	Школа, здание детского сада	Инициативная группа
6	Использование методик по оздоровлению	Постоянно	В течение периода	Повсеместно	Инициативная группа для контроля
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Комплекс мероприятий применять постоянно	В течение периода	Школа, здание детского сада	Учитель физической культуры
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	По плану проведения	В течение года	Школа	Учитель физкультуры
3	День Здоровья (коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр)	Выезд на природу с программой	Сентябрь Май	Лесная зона	Учитель Физкультуры, учитель ОБЖ
4	Спартакиада по нескольким видам спорта среди работников школы	По плану проведения	В течение периода	Школа, ФСК	Учитель физкультуры
6	Прохождение программы физкультурной подготовки ГТО	Сдача норм ГТО, получение значка	В течение периода	ФСК	Учитель физкультуры
7.	Организация групп здоровья <ul style="list-style-type: none"> <li>• Команда по волейболу</li> <li>• Пешие прогулки на школьном стадионе</li> </ul>	Согласно расписанию	В течение периода	Школа	Инициативная группа

### 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты), организация лекций, мастер-классов	Размещение в общей группе сотрудников информационных стендах	В течение периода	Школа	Учитель ОБЖ, Медицинский работник
2.	Разработка меню для сотрудников с основой на правильное питание	Разработка двадцатидневного меню	Ежемесячно	Школа	Медицинский работник повар, инициативная группа
3	День здорового питания к праздникам <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осенний урожай</li> <li>• Масленица</li> <li>• Пасха</li> </ul>	Круглый стол По плану	Октябрь Март Апрель (май)	Столовая школы	Инициативная группа
4	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Витаминная тарелка» и пр.	Размещение в общей группе сотрудников, информационных стендах	Ноябрь, март	Школа, здание детского сада	Инициативная группа
5	Врачебный лекторий <ul style="list-style-type: none"> <li>• Питание и профилактика простудных заболеваний</li> </ul>	Встречи с врачами	Ноябрь	Школа, здание детского сада	Медицинский работник



	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль витаминов в организме</li> <li>• Пирамида питания</li> </ul>		Февраль Август		
6	Интерактивная игра «Как я питаюсь»	Игра	Май	Школа, здание детского сада	Педагог- организатор, школьный врач
<b>4. Мероприятия, направленные на сохранение психического здоровья</b>					
1	Консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	По плану	В течение периода	Школа	Педагог- психолог (по согласованию)
2	Тренинги <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Правильное питание»</li> <li>• «Сохранение памяти»</li> <li>• «Профилактика стресса»</li> <li>• «Как избавиться от внутреннего напряжения»</li> </ul>	По плану психолога	В течение периода	Школа	Инициативная группа, психолог
3.	Арт-терапия	Встреча с художниками, рисование картин	1 раз в 6 мес	Мастерская художника	Инициативная группа
4.	Круглый стол «Мир увлечений»	Встреча, общение	Май	Школа	Инициативная группа
5.	Чайная церемония «Травы и влияние их на психическое здоровье»	Чаепитие, рецепты чая с травами	Июнь	Школа, здание детского сада	Инициативная группа

5.	Школы здоровья по заболеваниям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сердечно-сосудистые заболевания</li> <li>• Заболевания опорно-двигательного аппарата</li> <li>• Сахарный диабет и другие эндокринные заболевания</li> </ul>	Согласно плану отделения профилактики больницы	В течение периода	Школа	Отделение профилактики Городской больницы
----	--	--	-------------------	-------	---

### VIII. Результативный компонент

В результате в коллективе снизится уровень заболеваемости, а также сформируются:

- представления о здоровом образе жизни;
- интерес к творческой деятельности;
- грамотное использование различного спортивного оборудования и физкультурного инвентаря;
- осознание необходимости и значимости здорового образа жизни, “видение” и реализация путей совершенствования здоровья;
- активность сотрудников, проявляющаяся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В ходе наблюдений за деятельностью педагогов, в рамках программы «Измени себя к лучшему», изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы приходим к выводу, что педагог, который заботится о своем здоровье, может воспитать здорового ребенка. Проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье сотрудников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества.

Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются:

- 100% сотрудников получают информацию о здоровом питании;
- 100 % сотрудников получают информацию о негативных последствиях низкой двигательной активности;
- 100 % сотрудников получают информацию по теме социального и эмоционального благополучия (управления стрессом);
- до 30% увеличится у сотрудников двигательная активность
- отношение к правильному питанию изменят 74% работников школы
- снизится уровень стресса до 50 % от числа сотрудников
- удовлетворенность работой возрастет до 80%

**Типовая анкета для сотрудников**

Уважаемый сотрудник! В нашей организации 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

**2. Ваш возраст?**

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

**3. Ваше образование?**

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 14
5. < 1 раза в месяц

**6. Повышенное артериальное давление у Вас бывает:**

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

**7. Какие другие заболевания Вы отметете у себя?**

1. Болезни сердечно – сосудистой системы
2. Болезни легких

3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы 6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

**8. Знаете ли Вы уровень холестерина в Вашей крови?**

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

**9. Знаете ли Вы уровень глюкозы Вашей 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. Фитнесс
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 физическим нагрузкам?**

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

.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 Вашей 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 гипертонии и контроля артериального давления

4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

6. Другое (указать) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**17. Какие мероприятия по укреплению здоровья, на Ваш взгляд, могут проводиться на Вашем рабочем месте?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.



**Методики оздоровления.**

– **Методики, направленные на развитие органов дыхания.**

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса.

Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

– **Методики, направленные на повышение резистентности организма.**

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

– **Методики, направленные на коррекцию зрения**

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (*тренажеры для коррекции зрения*).

Метод улучшения зрения У.Бейтса и М.Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

– **Методики, направленные на развитие двигательной активности.**

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики.

Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

– **Методики, направленные на профилактику ОРЗ.**

**Массаж** биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства

слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

**Аэрофитотерапия** (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

**Фитотерапия** (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. **Закаливание водой, воздухом и солнцем** — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.

– **Методы, направленные на коррекцию психического состояния.**

**Психогимнастика** - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).

– **Коммуникативные игры** (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в коллективе.

– **Музыкотерапия** (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов.

Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справиться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

– **Методики, направленные на повышение работоспособности.**

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижной профессиональной деятельности, повышают умственную работоспособность и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов). Кратковременные физические

упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Релаксационные упражнения. Они способствуют расслаблению.

– **Методы оздоровления окружающей среды.**

**Цветотерапия** (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.

– **Арттерапия** основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человек (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин). Рисование.

## Интернет-ресурсы

1. Живи - <https://www.jv.ru/>  
Все о ЗОЖе: видео уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.
2. <https://salatshop.ru/>  
Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, онлайн-программа детокса и т.п.
3. <https://zozhnik.ru/>  
Все о правильном питании и здоровом образе жизни
4. <https://www.takzdorovo.ru/>  
Здоровая Россия – портал о здоровом образе жизни
5. <https://www.myfitnesspal.com/ru>  
Сайт для всех, кто решил следить за своей фигурой и питанием. Там есть счетчик калорий, рецепты полезных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять без тренера.  
Можно отслеживать прогресс, главное зарегистрироваться.