

Согласовано.
Педагогическим советом
МОУ «ООШ №9»
Протокол № 3 от 14.03.2023г



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

Исполняющий обязанности
Главного врача МБОУ «Городская больница
им. А.П.Силаева г.Кыштым»
Т.П.Кожевникова



Исполняющий обязанности
Начальника Управления по физической культуре
и спорту администрации КГО
Б.Ю. Ескин



Корпоративная программа укрепления здоровья работников

Муниципального общеобразовательного учреждения
«Основная общеобразовательная школа №9»

«Быть здоровым – быть успешным!»

Срок реализации: 2023-2025 год

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.

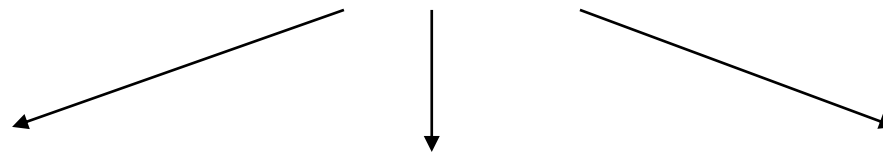
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры образовательной среды;
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. 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

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
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
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
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"> • Команда по волейболу • Пешие прогулки на школьном стадионе 	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"> • Осенний урожай • Масленица • Пасха 	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"> • Питание и профилактика простудных заболеваний 	Встречи с врачами	Ноябрь	Школа, здание детского сада	Медицинский работник

	<ul style="list-style-type: none"> • Роль витаминов в организме • Пирамида питания 		Февраль Август		
6	Интерактивная игра «Как я питаюсь»	Игра	Май	Школа, здание детского сада	Педагог- организатор, школьный врач
4. Мероприятия, направленные на сохранение психического здоровья					
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"> • «Правильное питание» • «Сохранение памяти» • «Профилактика стресса» • «Как избавиться от внутреннего напряжения» 	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"> • Сердечно-сосудистые заболевания • Заболевания опорно-двигательного аппарата • Сахарный диабет и другие эндокринные заболевания 	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.