

ПРИНЯТА

На общем собрании работников  
МБОУ «СОШ» с. Лойма от 10.09.2023 г.  
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом учреждения от 10.09.2023 г. № 100-о/д  
Директор  
МБОУ «СОШ» с. Лойма

**Корпоративная программа по  
укреплению здоровья  
сотрудников МБОУ «СОШ» с. Лойма  
на 2023-2028 г.г.**

## Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	5
3. Концептуальные положения программы.....	8
4. Содержание программы... ..	8
5. Показатели эффективности программы .....	10
6. Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов Учреждения.....	10
7. Список литературы... ..	10
8. Приложения	

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование Программы</b>	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБОУ «СОШ» с. Лойма
<b>Наименование учреждения-разработчика</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа» с. Лойма Прилузского района Республики Коми
<b>Юридический адрес учреждения</b>	168145 Республика Коми, Прилузский район, с. Лойма, ул. Центральная д. 5
<b>Номер телефона</b>	(882133) 5-51-93
<b>E-mail</b>	Loymasosh@yandex.ru
<b>Адрес сайта</b>	<a href="https://shkolaloemskaya-r11.gosweb.gosuslugi.ru/">https://shkolaloemskaya-r11.gosweb.gosuslugi.ru/</a>
<b>Авторы Программы</b>	Администрация МБОУ «СОШ» с. Лойма
<b>Сроки реализации</b>	Программа реализуется в течение 5 лет (2023-2028 г.г.)
<b>Программа принята</b>	На общем собрании МБОУ «СОШ» с. Лойма (протокол № 1 от 10.09.2023 г.)
<b>Программа утверждена</b>	Приказом по ОУ от 10.09.2023 г. № 100-о/д
<b>Обоснование разработки программы</b>	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ «СОШ» с. Лойма 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>
<b>Цель программы</b>	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.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.</li> <li>2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни.</li> <li>3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни</li> </ol>
<b>Численность</b>	Сотрудники Учреждения - (23 чел.)

<p><b>Описание программы</b></p>	<p><b>Организационно-методическая работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения.</li> <li>2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.</li> <li>3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».</li> </ol> <p><b>Информационно-просветительская работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация выставок по ЗОЖ.</li> <li>2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.</li> <li>3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.</li> <li>4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др..</li> <li>5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.</li> </ol> <p><b>Охрана труда и создание безопасных условий труда</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями;</li> <li>- создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.</li> </ul> </li> <li>2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.</li> <li>3. Ежегодное заключение соглашения между профсоюзным комитетом Учреждения и администрацией Учреждения о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда (приложение к Коллективному договору).</li> <li>4. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.</li> <li>5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения.</li> <li>6. Проведение специальной оценки условий труда.</li> <li>7. Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.</li> </ol> <p><b>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Диспансеризация сотрудников.</li> <li>2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.</li> <li>3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</li> <li>4. Проведение ежегодных учебных семинаров</li> </ol>
----------------------------------	--

	<p>по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.</p> <p><b>Спортивно-массовая работа</b></p> <p>1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.</p> <p>2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.</p> <p>3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).</p> <p>4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях</p> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <p>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.</p> <p>2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</p>
<p><b>Ожидаемые результаты</b></p>	<p><b>Количественные:</b></p> <p>1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью.</p> <p>2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.</p> <p><b>Качественные:</b></p> <p>1. Формирование правильного рациона питания.</p> <p>2. Уменьшение количества вредных привычек.</p> <p>3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников.</p> <p>4. Увеличение работоспособности сотрудников.</p>

## 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 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.

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.

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в Учреждении.

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».

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

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

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.

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, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда Учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между учителями и детьми 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.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МБОУ «СОШ» с. Лойма (далее – Учреждение) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

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

- педагоги со стажем менее одного года, 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 педагогами: тренинги, семинары- практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Участниками программы являются педагоги и специалисты Учреждения.

### 3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Цель:** формирование у сотрудников Учреждения 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 педагогов и других работников Учреждения;
- мотивация сотрудников Учреждения на созидание собственного здоровья;
- формирование валеологической компетентности педагогов;
- 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 педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко;
- анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина;
- анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко;
- диагностика уровня саморазвития и профессионально- педагогической деятельности Л.Н. Бережнова.

Для всех сотрудников Учреждения предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ.

В рамках *информационно-познавательного модуля*, формируя у педагогов ценностное отношение к собственному здоровью делается акцент 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, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников, вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Для других сотрудников Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности.

*Оздоровительный модуль* объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

**Принципы реализации программы:**

*Аксиологический принцип* предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

*Гуманистический принцип* предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровье, но и педагога, сотрудника Учреждения, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.



*Культурологический принцип* реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния обучающихся.

*Принцип социальной значимости* позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесориентированное поведение в социуме.

#### **5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

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

2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества 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 Учреждения 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, 2006. - 248с.
2. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
4. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+, 2020, - 128 с.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2001. – 240 с.

1. Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки, работа на несколько ставок).
2. Напряжение зрения (проверка тетрадей, работа с компьютерной техникой).
3. Перегрузки эмоционального характера.
4. Шум.
5. Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).
6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).

### **Профессиональные болезни педагогов**

Самые частые заболевания, которые характерны для преподавателей и воспитателей:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз;
- сердечно-сосудистая патология: ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- проблемы желудочно-кишечного тракта: гастриты, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и так далее;
- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
  - сколиоз различной степени;
  - остеохондроз;
  - артрит.

**Информация о возрастном составе педагогических работников МБОУ «СОШ» с. Лойма  
2023 год**

<b>Образовательное учреждение</b>	<b>Всего</b>	<b>До 25 лет</b>	<b>26-29 лет</b>	<b>30-34 лет</b>	<b>35-39 лет</b>	<b>40-49 лет</b>	<b>50-54 лет</b>	<b>55 -60 лет</b>	<b>Свыше 60 лет</b>	<b>Средний возраст</b>
<b>МБОУ «СОШ» с. Лойма (всего)</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>54</b>
<b>% от общего количества педагогов</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>22</b>	<b>13</b>	

**План мероприятий**  
**корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников**  
**МБОУ «СОШ» с. Лойма**

<i>№</i>	<i>Направление мероприятий</i>	<i>Цель мероприятия</i>	<i>Форма мероприятия</i>	<i>Сроки реализации мероприятия</i>
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников. Направление на курортное лечение по медпоказателям (ПК)	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Учреждения	Ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории Учреждения	Постоянно

4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья и т.д.	Согласно датам праздников, в каникулярное время
5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Апрель
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги, консультации психолога	Каждую четверть
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации» и других мероприятиях	По плану спортивной школы
8.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно

		утомления сотрудников		
9.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
10	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с Центром гигиены. Дезобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
11	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация	2 раз в год – инструктажи; учеба – 1 раз в год