

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МБОУ «ТСШ №3»  
Протокол № 9  
от 16.12. 2022 г.



Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
МБОУ «Тейская средняя школа №3»

П. Тея, 2022 г.

## 1. Актуальность

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 и работников, 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.

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.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МБОУ «Тейской средней школы №3» - разработана с целью укрепления и сохранения здоровья сотрудников учреждения. Подразумевает под собой комплекс мероприятий направленный на физическое, психическое и социальное здоровье, улучшение микроклимата в коллективе и эффективности труда работников.

Личная заинтересованность сотрудников — ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

## **2. Цель программы**

Корпоративная программа по укреплению здоровья разработана с целью формирования у сотрудников Учреждения умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья являются:

1. Сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов.
2. Мотивация сотрудников Учреждения на созидание собственного здоровья, включая здоровое питание и отказа от вредных привычек.
3. Формирование валеологической компетентности педагогов.
4. Обучение навыкам самооздоровления.
5. Проведение для сотрудников профилактических мероприятий.
6. Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
7. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

## **4. Основные направления программы**

Представлены в виде модулей:

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

## **5 Содержание программы**

**Модуль 1. Диагностический:** включает в себя исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках модуля педагогам предлагается:

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии

здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, несбалансированное питание и другое.

2. Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности.
3. Мониторинг отношения к ЗОЖ для сотрудников Учреждения.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

**Модуль 2. Информационно-познавательный:** формирование у педагогов ценностное отношение к собственному здоровью, делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности.

1. Создание уголков здоровья.
2. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).
3. Информирование педагогов о проблемах в состоянии здоровья работников.
4. Раскрытие роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников.
5. Вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинским работником образовательного учреждения.
6. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
7. Формирование у педагогов валеологической компетентности.

**Модуль 3. Оздоровительный:** объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Учреждения по средствам физической активности, через спортивные досуги.

1. Разработка пятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие коллектива в спортивно-массовых мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробеге.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер».
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Дни здоровья.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
8. Организация соревнований между работниками «Тейской средней школы №3».

#### **6. 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 здоровьеориентированное поведение в социуме.

### **7. Показатель эффективности программы**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников предполагаются следующие результаты.

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. Повышение мотивации сотрудников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
2. Выявление заболеваний на ранней стадии.
3. Улучшение качества жизни.
4. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
5. Улучшение качества образовательной деятельности.
6. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.
7. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
8. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
9. Сокращение дней нетрудоспособности.

**План мероприятий корпоративной программы по укреплению здоровья  
сотрудников МБОУ «Тейская средняя школа №3»**

<b>№</b>	<b>Наименование мероприятий</b>	<b>Описание мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный исполнитель</b>
<b>Диагностический модуль</b>					
1	Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, несбалансированное питание и другое.				
2	Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности.				
3	Мониторинг отношения к ЗОЖ для сотрудников Учреждения.				
4	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.				
5	Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.				
<b>Информационно-познавательный модуль</b>					
1	Создание уголков здоровья.				

2	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).				
3	Информирование педагогов о проблемах в состоянии здоровья работников.				
4	Раскрытие роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для воспитанников.				
5	Вооружение педагогов знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинским работником образовательного учреждения.				
6	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.				
7	Формирование у педагогов валеологической компетентности.				

**Оздоровительный модуль**

1	Разработка пятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.				
2	Участие коллектива в спортивно-массовых мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробеге.				



3	Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер».				
4	Участие в программе сдачи норм ГТО.				
5	Дни здоровья.				
6	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.				
7	Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».				
8	Организация соревнований между работниками «Тейской средней школы №3».				