

«ОБСУЖДЕНО»

на педагогическом совете

Протокол № 5 от 24.03.2022



## **Корпоративная программа «Здоровье педагога»**

## Паспорт программы

Ответственный исполнитель Программы	Администрация МБОУ лицея №81, заместитель директора по воспитательной работе
Участники Программы	Педагогический коллектив лицея
Цели Программы	Создание здоровьесберегающей среды в МБОУ лицее №81 города Новосибирска, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников лицея.
Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>• Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li><li>• Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li><li>• Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li><li>• Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li><li>• Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li><li>• Проведение для работников профилактических мероприятий.</li><li>• Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li><li>• Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li><li>• Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.</li><li>• Обеспечение психологической и физической устойчивости работников,</li></ul>

	<p>профилактика эмоционального выгорания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.</li> <li>• Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса</li> </ul>
Основные показатели (индикаторы) Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.</li> <li>• Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом</li> <li>• Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности</li> <li>• Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни (показатели (индикаторы) программы, отказ от курения, алкоголя)</li> </ul>
Сроки реализации Программы	2022-2027 годы
Ресурсное обеспечение Программы	Материально-техническая база лицея с привлечением внебюджетных средств
Ожидаемые результаты реализации Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>• Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li> <li>• Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li> <li>• Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> <li>• Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</li> <li>• Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</li> <li>• Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.</li> <li>• Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни</li> </ul>
Социальные партнеры Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Центр гигиены и эпидемиологии НСО</li> <li>• Городской центр образования и здоровья «Магистр»</li> <li>• Клиника «Претор»</li> <li>• МБУЗ городская поликлиника №4</li> <li>• ЦВР «Пашинский»</li> </ul>

### **Актуальность программы**

В 2020-2022 году интерес населения к здоровью, здоровому образу жизни, правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В связи с изменениями в социуме, экономике, культуре и других сферах жизни общества вопрос профессионального здоровья является актуальным. В преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) понятие индивидуального здоровья определяют, как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков». Существует еще одно определение относительно здоровья педагога: «Профессиональное здоровье педагога – комплексное физическое, психическое, духовное, социальное состояние педагога, обеспечивающее активное, продуктивное выполнение профессиональных функций, сопротивление негативным факторам стрессогенной профессионально-образовательной среды».

Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего 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 и 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, малоподвижности и общая усталость.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжкой обузой.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой, и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в глубинах знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог не здоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Таким образом, забота о здоровье становится важной задачей, основной частью корпоративной культуры.

## **Раздел 1. Характеристика сферы реализации программы**

Демографическая политика города Новосибирска, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Лицей №81 находится в отдалённом от центра города микрорайоне Гвардейский. Микрорайон – военный городок Гвардейский на окраине поселка Пашино. Специфика городка «Гвардейский»:

- его замкнутость;
- отсутствие других общеобразовательных учреждений, кроме лицея № 81;
- удаленность от спортивных и оздоровительных центров города, объясняет необходимость поиска инновационных подходов к организации различных видов деятельности детей и взрослых, в том числе поиска форм и методов создания и развития нравственно-оздоровительной среды отдаленного микрорайона.

Лицей функционирует в двух зданиях, соединённых тёплым переходом.

Инфраструктура лицея позволяет полноценно реализовать комплекс мер по охране и укреплению здоровья школьников и педагогов.

Для активного занятия спортом в лицее имеется:  
два спортивных зала (большой и малый);

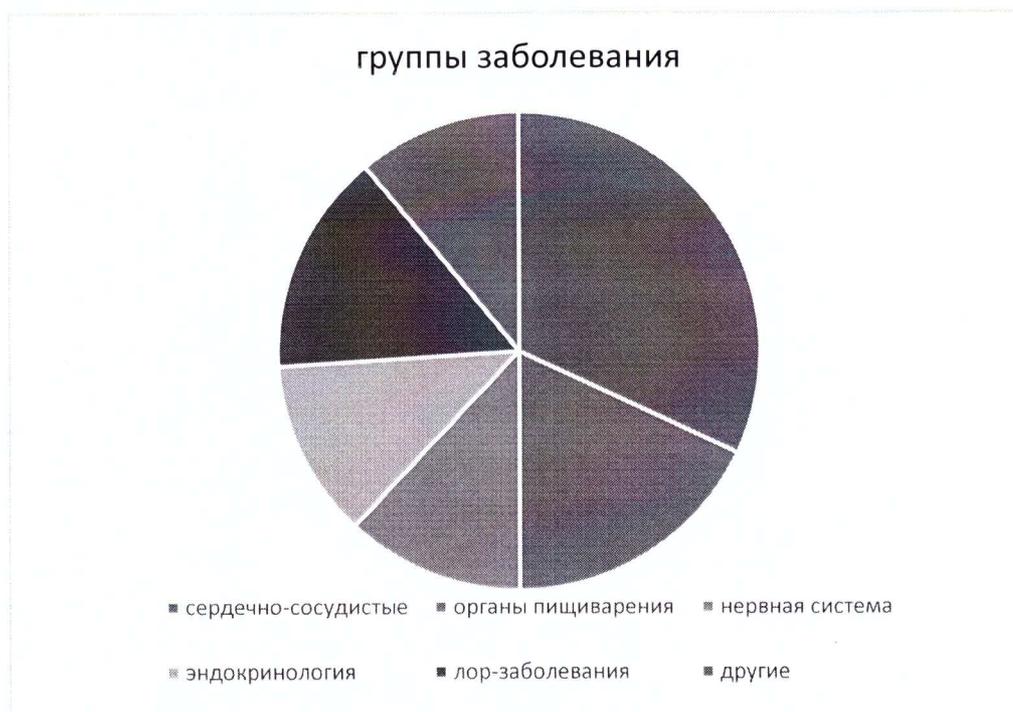
- тренажёрный зал;
- зал ритмики;
- хоккейная коробка;
- школьная лыжная база;
- силовой городок;
- спортивный инвентарь.

Педагогический коллектив- этот динамичный организм. В коллективе

- 19% учителей моложе 30 лет,
- 70% педагогов имеют стаж более 10 лет,
- 23% учителей пенсионного возраста,
- 91% учителей имеют высшее образование.

На основании анкетирования, проведенного в период с 01.10.2021 по 15.10.2021 и результатов медицинского осмотра можно выделить группы заболеваемости у педагогического коллектива:

- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов пищеварения;
- болезни нервной системы;
- эндокринологические заболевания.



Проблемы сохранения здоровья педагогического коллектива лицея, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранения физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в школе, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. В школе должны работать здоровые люди. На педагогическом совете было принято решение о разработке комплексной программы «Здоровье педагога». Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности лицея и служить основой сотрудничества работников лицея с системой здравоохранения и общественности. Центральной идеей корпоративной программы является проведение профилактических мероприятий (тренинговых занятий, мастер-классов, сдача нормативов ГТО, форсайт-сессий, гигиенических обучений, фитнес-тренировок и т.д) для создания особой здоровьесберегающей среды. Реализация программы «Здоровье педагога» подразумевает тесное взаимодействие с государственными учреждениями, муниципальными учреждениями.

## **Раздел 2. Цели и задачи программы**

Корпоративная программ «Здоровье педагога» является частью муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья населения города Новосибирска», в которой определены приоритеты муниципальной политики исходя из задач, поставленных в Указе Президента Российской Федерации от 15.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в части реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек

### **Цель программы:**

Создание здоровьесберегающей среды в МБОУ лицее №81 города Новосибирска, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников лицея.

### **Задачи программы:**

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.
- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

### Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Этап	Содержание работы	сроки	исполните ль	Ожидаем ый результат	Критерии
<b>Диагности ка здоровья педагогов</b>	Организация ежегодных медосмотров учителей	Февраль-март	Директор лица	Оформлен ие мед. книжки, выявление диагноза и своевреме нное лечение.	Регулярност ь прохождени я мед. осмотра, своевремен ность лечения выявленног о заболевания .
	Анализ состояния	апрель	Психолог	Планирова ние санаторно-	Снижение уровня заболеваемо

	здоровья педагогов			курортного лечения	сти среди педагогов
	Анкетирование для оценки направленности на здоровый образ жизни; для оценки психического состояния учителей на уроке и его умения управлять собой в критической ситуации.	октябрь	Заместитель директора школы по ВР	Методическая помощь	
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>	Организация и проведение Дней здоровья, спортивных мероприятий для семей педагогических работников	Раз в четверть	Профсоюз лица	Повышение положительного эмоционального климата в коллективе	Степень вовлеченности педагогического коллектива
	Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	постоянно	Учитель	Снижение утомляемости	Повышение работоспособности
	Организация и проведение соревнований по волейболу,	Октябрь, февраль	Учителя физической культуры	Выработка привычки в здоровом образе жизни	

	баскетболу с учащимися, выпускникам и лица				
	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников.	Раз в четверть	профсоюз	Повышени е положител ьного эмоционал ьного климата в коллектив е	качество работоспос обности, степень вовлеченно сти педагогов
<b>Управлени е процессом оздоровлен ия в педагогиче ской среде</b>	Организация учебно-воспитательной работы по формированию здорового образа жизни	Август - сентябрь	Директор	Повышени е валеологи ческой культуры	
	Сохранение здоровья педагогов в условиях модернизаци и образовательного процесса	В течение года	педколлек тив		
	Анкетирован ие среди учителей по определению уровня	май	Заместите ль директора школы по ВР		

	валеологических знаний				
	<p>Обновление функциональных обязанностей представителей администрации и членов коллектива с учетом результатов анкетирования</p> <p>Анализ выполнения программы “Здоровье педагога”</p> <p>Соблюдение требований СанПИНа</p>	август ежегодно	Директор	<p>Повышение уровня профессионализма</p> <p>Заинтересованность в укреплении и здоровья</p> <p>Создание благоприятных условий труда</p>	
<b>Консультационная, просветительская работа</b>	Родительские собрания	Раз в четверть	Классные руководители	Получение реальной картины по данному вопросу	
	Консультации психолога	По запросу	психолог		

#### **Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации программы**

В результате реализации корпоративной программы «Здоровье педагога» ожидается:

- изменение отношения педагогов к состоянию своего здоровья;
- 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива;
- укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе;
- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников лица;
- повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

#### **Раздел 5. Система основных мероприятий**

Основные направления деятельности по реализации программы:

- ✓ Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников.
- ✓ Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, форсайт-сессий, оформление стендов в образовательной организации по здоровому и правильному питанию.
- ✓ Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой.
- ✓ Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива лица.

Направление	Мероприятие	Сроки	Ответственный
Поддержка здорового образа жизни сотрудников (отказ от вредных привычек)	Всемирный день без табачного дыма. Международный день отказа от курения	31 мая 28 ноября	Васильева О.А.

	Разъяснительная работа о вреде курения	Раз в полгода	Социальный педагог
	Оформление стендов, изготовление памяток	ежегодно	Васильева О.А.
Здоровое и правильное питание	Челлендж/конкурсы между методическими объединениями рецептов блюд правильного питания	Раз в год	Подружина Г.Г.
	Лекции по основам рациона здорового питания	Раз в год	Сотрудники центра гигиены и правильного питания
	Оформление стендов, памяток, плакатов по здоровому питанию	ежегодно	Работники столовой, ответственный за питание по приказу
Повышение физической активности, занятие физкультурой и спортом	Участие в спартакиаде работников образования Сдача норм ГТО Дни здоровья Лыжные походы Турнир лицей по волейболу между учениками и педагогами Турнир по баскетболу между	Ежегодно  Сентябрь Январь Октябрь Февраль	Учителя физической культуры, профсоюз лицей

	педагогами и выпускниками лица  Динамические паузы Флешмоб на перемене  Фитнес-клуб  Занятие на школьных тренажерах	Ежедневно Раз в четверть  В течение года	
Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива лица	Тренинги по профилактике эмоционального выгорания  Организация совместных посещений выставок, театров, музеев	Два раза в год  Раз в четверть	Педагог-психолог  Председатель профсоюзной организации

## Раздел 6. Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:

- ✓ Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
- ✓ Охват сотрудников программой.
- ✓ Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
- ✓ Оценка достижения результатов программы:
  - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
  - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.