

**Программа « Укрепление общественного здоровья населения» работников
МБОУ СОШ №5 г.Охи им.А.В. Беяева на 2022-2024 гг.**

Содержание

1. Паспорт программы.....	3-5
2. Пояснительная записка.....	5-7
3. Концептуальные положения программы.....	7
4. Содержание программы.....	7-8
5. Показатели эффективности программы.....	8

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.

Наименование Программы	Программа «общественное здоровье населения» работников МБОУ СОШ №5 г.Охи им. А.В. Беляева
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 города Охи имени кавалера ордена Мужества Беляева Алексея Викторовича.
Юридический адрес учреждения	Сахалинская область город Оха улица Советская 9
Номер телефона	842437 (34212)
E-mail	shkola5@shkola5okha.ru
Адрес сайта	shkola5okha.ru
Авторы Программы	Администрация общеобразовательного Учреждения.
Сроки реализации	2022 – 2024 гг.
Программа утверждена	Приказ №177-ОД от 10.06.2022г.
Обоснование разработки программы	Программа «укрепления общественного здоровья населения» работников МБОУ СОШ №5 г.Охи им.А.В. Беляева разработана в рамках реализации региональной программы Сахалинской области "Укрепление общественного здоровья населения Сахалинской области, муниципальной программы « Укрепление общественного здоровья населения муниципального образования городской округ «Охинский». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет общеобразовательному учреждению на 30% минимизировать потери от болезней работников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работника вырастает почти на 10%
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья работников 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 работников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия работников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. 2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. 3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность	92 работника
Описание	Организационно-методическая работа

программы	1. Утверждение программы по оздоровлению работников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте общеобразовательного Учреждения. 2. Проведение мониторинга отношения работников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда». <u>Информационно-просветительская работа</u> 1. Организация выставок по ЗОЖ. 2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний. 3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний. 4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др.. 5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний. <u>Охрана труда и создание безопасных условий труда</u> 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех работников общеобразовательного Учреждения, в т.ч.: - создание необходимых условий для работников с заболеваниями; - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 2. Осуществление контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. 3. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности общеобразовательного Учреждения. 4. Своевременное проведение специальной оценки условий труда. 5. Поведение плановых инструктажей по охране труда, антитеррористической, противопожарной безопасности. <u>Массовая работа по оздоровлению работников</u> 1. Диспансеризация работников. 2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех работников общеобразовательного Учреждения. 3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение работниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. 4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи. 5. Тренинги по навыкам ЗОЖ. <u>Спортивно-массовая работа.</u> 1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, сдача нормативов ГТО. 2. Организация активного досуга работников: пешие экскурсии, походы, продолжительные прогулки .
-------------------------	--

	3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ). 4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях (спартакиада). <u>Индивидуальная работа.</u> 1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых работников 2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у работников, касающихся данного направления деятельности
Ожидаемые результаты	<u>Количественные:</u> 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью. 2. Увеличение доли, ведущих здоровый образ жизни. 3. Увеличение индекса здоровья работников. <u>Качественные:</u> 1. Формирование правильного рациона питания. 2. Уменьшение количества вредных привычек. 3. Укрепление социального и психического здоровья работников 4. Увеличение работоспособности работников.

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 педагогу гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в общеобразовательном Учреждении. Большая часть рабочего дня педагога общеобразовательного 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, 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 общеобразовательное 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 работников МБОУ СОШ №5 г.Охи им.А.В. Беляева (далее – общеобразовательное Учреждение) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов и работников, направленная на формирование у педагогов и работников общеобразовательного Учреждения 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 и работников общеобразовательного Учреждения, 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 и работников общеобразовательного Учреждения, в соответствии с особенностями педагогического

состава. Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами и работниками: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги. В общеобразовательном Учреждении доля административно-управленческого и вспомогательного персонала достаточно высокая (42 человека). В связи с этим, внимание к здоровью других (не педагогических) работников должно находиться на соответствующем уровне. Повара, кухонные работники, обслуживающий персонал, администрация, бухгалтеры , специалисты – все нуждаются в охвате мероприятиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья. Участниками программы являются педагоги и работники общеобразовательного Учреждения.

3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у работников общеобразовательного 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 общеобразовательного Учреждения;
- мотивация работников общеобразовательного 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 работников общеобразовательного 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 общеобразовательного

Учреждения 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 работников общеобразовательного Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности. Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения работников общеобразовательного Учреждения посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности работников 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, работника общеобразовательного 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 ПРОГРАМ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников общеобразовательного Учреждения отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).
2. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни работников.
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 работников общеобразовательного Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
6. Улучшение качества образовательной деятельности.