

Согласовано

Председатель профсоюзной организации

 Т.А. Юшкова

01.09.2022 г.



и о. директора MAOU «Лицей № 6»

С.Н. Бухольцев

01.09.2022 г.

Корпоративная программа укрепления здоровья работников

MAOU «Лицей №6»

1. Общая цель:

Обеспечение комплексно-психологической помощи педагогам в сохранении и поддержании психологического и физического здоровья

Цели программы “Здоровья”: создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

Достижение поставленной цели возможно через решение **практических задач:**

- повышение уровня знаний педагогов в области сохранения здоровья, здорового образа жизни;
- развитие способностей педагогов контролировать физическое здоровье посредством психического;
- освоение педагогами навыков и умений в области сохранения и укрепления здоровья;
- создание условий для укрепления физического здоровья.

Задачи программы:

- Осведомленность работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья учителя
- Формирование социально – психологической установки на возрастающую роль взаимной ответственности за сохранение здоровья, как со стороны администрации школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.
- Обучение учителей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия)
- Гармонизация личности учителя

Участниками программы являются сотрудники лицея

Сроки реализации: программа рассчитана на один учебный год.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для достижения поставленных целей и задач программой предусмотрена работа в двух направлениях:

- психическое здоровье педагогов;
- физическое здоровье педагогов.

Пояснительная записка

Состояние профессионального здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом его школьной жизни:

1. Отсутствие правильного режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.

3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.
5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга, с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.
6. Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы.

Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого учителя. Ключевая проблема в этом — низкая престижность здоровья, резко заниженное осознание учителями его ценности. Необходимо *повысить осведомленность учителей* об истинном состоянии своего здоровья, возможных причинах его снижения, *путях и средствах укрепления*. Сейчас возникает не только новая, но и принципиально отличная от прежних времен ситуация. В системе рыночных отношений здоровье становится базовым свойством человека, его субъективной ценностью, экономическим фактором, поэтому важнейшая задача — *сформировать социально-психологическую установку* на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье как со стороны директоров школ и других руководителей образования, так и со стороны учителей, учеников, родителей.

Профессиональное здоровье учителя

– способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

Педагогическое здоровье – это, прежде всего, психологическая компетентность, включающая в себя, коммуникативность и стрессоустойчивость, интеллектуальную эмоциональную, поведенческую гибкость. Владение психологическими знаниями, психоэмоциональным состоянием, механизмами психологической защиты. Развитая психологическая готовность к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.).

Здоровый учитель – здоровая нация!

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые учителем во взаимодействии с учеником усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого, семьи, коллектива и общества

Мы, не ошибемся, если скажем, что здоровье является одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. По большому счету, здоровье было и остается дороже власти и богатства.

На современном этапе развития общества существуют реальные проблемы охраны здоровья, особенно для так называемых “незащищенных” слоев общества, к коим мы без сомнения можем отнести педагогов, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их работы. 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 тяжелой 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 нездоров, то он не реализует свой

потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов.

Поэтому мы считаем, что проблема здоровья педагогов на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

Проведя мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья педагогов школы (см. приложение №1) мы выяснили:

- а) не все педагоги имеют ясное представление о том, что такое здоровье;
- б) 70%% опрошенных не считают себя здоровыми;
- в) 64% педагогов часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями не только в рабочей, но и в домашней обстановке;
- г) все педагоги осознают связь физического здоровья с психическим благополучием;
- д) 58% педагогов нуждаются в дополнительной информации и мероприятиях в области сохранения и укрепления здоровья;

Анализ наличия листков нетрудоспособности за последние три года показал, что:

- а) практически каждый педагог в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые педагоги и не один раз);
- б) 43% листков нетрудоспособности в результате обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.

Анкетирование показало, что педагоги знают свои проблемы и хотят добиться физического совершенства.

Эти результаты и побудили автора заняться разработкой программы “Здоровье педагога”

Программа “Здоровье педагога”

развернуть таблицу

Этап	Содержание работы	сроки	исполнитель	Ожидаемый результат	Критерии оценки результата
Диагностика здоровья учителей	1. Организация ежегодных медосмотров учителей	По графику	ОК Мед работник	Оформление мед. книжки, выявление диагноза и своевременное лечение.	Регулярность прохождения мед. осмотра, своевременность лечения выявленного заболевания.
	2. Анализ психологического здоровья педагогов	1 полугодие	Психолог	Рекомендации, мероприятия	Снижение уровня заболеваемости среди учителей
	3. Анкетирование среди учителей для оценки направленности на здоровый образ жизни; для оценки психического состояния	1 полугодие	Заместитель директора школы по УВР	Методическая помощь	

	учителей на уроке и его умения управлять собой в критической ситуации.				
Физкультурно-оздоровительная работа	1. Организация и проведение Дней здоровья для семей педагогических работников	Раз в год	Профсоюз	Повышение положительного эмоционального климата в коллективе	
	2. Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	постоянно	Учитель	Снижение утомляемости	Выполнение учебных программ
	3. Организация и проведение соревнований.	По графику	Директор школы	Выработка привычки в здоровом образе жизни среди учащихся на примере родителей и учителей	Повышение физической активности
Управление процессом оздоровления в педагогической среде	1. Организация учебно-воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни	По графику	Директор школы	Повышение валеологической культуры	Системность в работе
	2. Создание школьного совета по здоровью	По графику		Привлечение к участию в программе "Здоровье педагога"	
	3. Создание структуры и механизма управления валеологически обоснованным образовательным процессом в школе	По графику	Директор школы		
	4. Сохранение здоровья	По графику	Директор школы		

	педагогов в условиях модернизации образовательного процесса				
	5. Анкетирование среди учителей по определению уровня валеологических знаний	По графику	Заместитель директора школы по УВР		
	6. Обновление функциональных обязанностей представителей администрации и членов коллектива с учетом результатов анкетирования 7. Анализ выполнения программы “Здоровье педагога” 8. Соблюдение требований СанПИНа	Октябрь Май, ежегодно постоянно	Директор школы Совет школы по здоровью	Повышение уровня профессионализма а Заинтересованность в укреплении здоровья Создание благоприятных условий труда	Снижение утомляемости
Консультационная, просветительская работа	1. Родительские собрания	Раз в четверть	Классные руководители	Получение реальной картины по данному вопросу	
	2. Прохождение курсов	По плану прохождения курсов	Заместитель директора по УВР	Повышение знаний по данному вопросу	Применение знаний в практической деятельности
	3. Встреча с медицинскими работниками “Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний” “Профилактика простудных заболеваний”	Раз в полугодие	Директор школы, профорг	Повышение знаний по здоровьесбережению	Уменьшение заболеваемости. Выполнение и соблюдение рекомендаций

	“Закаливание”				
Контроль за выполнением программы “Здоровье педагога”	1. Контроль за соблюдением техники безопасности и созданием надлежащих гигиенических условий труда	постоянно	Директор школы, психолог	Снижение утомляемости	Отсутствие травматизма
	2. Корректировка программы “Здоровье педагога”	ежегодно	Совет школы по здоровью		Участие всех педагогов в программе

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

В результате реализации данной программы педагоги лица :

- будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;
- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций;
- в совершенстве овладеют основами профессиональной культуры педагога, что будет способствовать созданию более комфортного микроклимата в коллективе;
- освоят психические средства восстановления организма.

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний педагогов в сфере здоровья, но и качественное улучшение их психического и физического состояния.

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ

- анализ наличия листков нетрудоспособности за истекший год;
- анализ результатов медицинских осмотров;
- итоговое анкетирование (тестирование) участников программы;
- анализ результатов участия в районных мероприятиях спортивно-туристического направления.