

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад № 1» г. Воркуты
«Ичӧт школа-челядьӧс 1 №-а видзанін» Воркута карса
муниципальной велӧдан учреждение

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МБОУ «Начальная школа – дет-
ский сад № 1» г. Воркуты
от 29.08.2022 г. № 454/01-12

ПРОГРАММА
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ
МБОУ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД №1» Г. ВОРКУТЫ

г. Воркута
2022 г.

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 без сомнения относятся сотрудники образовательных учреждений, с их маленькой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Сохранение здоровья всех участников образовательного процесса в учреждении и создание здоровьесберегающей среды – одна из важнейших проблем в настоящее время.

Создание здоровьесберегающей среды для сотрудников очень важно, так как формирование сознательного отношения к собственному здоровью, привычка к здоровому образу жизни, состояние здоровья сотрудников и их самочувствие – это важнейшие факторы, которые определяют формирование привычек здорового образа жизни обучающихся и влияют на сохранение их здоровья.

Ключевой идеей программы укрепления здоровья сотрудников МБОУ «Начальная школа-детский сад №1» г. Воркуты (далее - Программа) на рабочем месте является приобщение работников к здоровому образу жизни, профилактика эмоционального климата на рабочем месте.

Целью Программы является обеспечение комплексно-психологической помощи сотрудникам в сохранении и поддержании психологического и физического здоровья.

Для достижения цели Программы поставлены следующие задачи:

1. сформировать у сотрудников мотивацию к здоровому образу жизни и навыкам здорового образа жизни;
2. поддерживать и укреплять физическое и психическое здоровье сотрудников;
3. создать условия для укрепления физического и психического здоровья.

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

- психическое здоровье сотрудников;
- физическое здоровье сотрудников.

План мероприятий:

Этап	Содержание работы	Сроки	Исполнитель	Ожидаемый результат	Критерии оценки результата
Диагностика здоровья	1. Организация ежегодных медосмотров	ноябрь, апрель	Директор	Оформление мед.книжки, выявление диагноза и своевременное лечение.	Регулярность прохождения мед.осмотра, своевременность лечения выявленного заболевания.
	2. Анализ состояния здоровья	май	Председатель профкома	Предоставление санаторно-курортного лечения	Снижение уровня заболеваемости среди сотрудников
	3. Анкетирование для оценки направленности	октябрь	Методист	Методическая помощь	Сформированные цели организации индивидуальной

	на здоровый образ жизни; для оценки психического состояния и умения управлять собой в критической ситуации.				работы.
Физкультурно-оздоровительная работа	1. Организация и проведение Дней здоровья для семей сотрудников	раз в квартал	Инструктор по физической культуре	Повышение положительного эмоционального климата в коллективе	
	2. Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	постоянно	Инструктор по физической культуре	Снижение утомляемости	
	3. Организация и проведение соревнований	ноябрь, февраль май,	Инструктор по физической культуре	Выработка привычки в здоровом образе жизни	Повышение физической активности
	4. Тренинги на развитие стрессоустойчивости, эмоционального выгорания и его профилактики	ноябрь, апрель,	Педагог-психолог	Снятие стрессового напряжения	Качественное выполнение должностных обязанностей
	5. Тренинги на развитие коммуникативной компетенции и снижение конфликтных проявлений в профессиональной деятельности	декабрь	Педагог-психолог	Снятие эмоционального напряжения, улучшение настроения	Отсутствие конфликтов в коллективе
	6. Индивидуальные беседы	по необходимости	Педагог - психолог		
Управление процессом оздоровления	1. Организация работы Учреждения по формированию здорового образа жизни	август (педсовет)	Директор школы	Повышение валеологической культуры	Системность в работе

	2. Анализ выполнения Программы	ежегодно	Директор школы, Педагог-психолог	Повышение уровня профессионализма	
	3. Соблюдение требований СанПИНа	постоянно	Заместитель директора по АХР	Создание благоприятных условий труда	Отсутствие замечаний контролирующими органами
Консультационная, просветительская работа	1. Встречи за круглым столом с обсуждением тем по здоровьесбережению	раз в полугодие	Администрация	Мотивация к двигательной и здоровьесберегающей активности	Повышение компетентности в вопросах здоровьесбережения
	2. Прохождение курсов	по плану	методист	Повышение знаний по данному вопросу	Применение знаний в практической деятельности
	3. Встреча с медицинскими работниками “Предупреждение и профилактика профессиональных заболеваний” “Профилактика простудных заболеваний” “Закаливание”	раз в полугодие	Директор школы, председатель профкома	Повышение знаний по здоровьесбережению	Уменьшение заболеваемости. Выполнение и соблюдение рекомендаций
Контроль за выполнением Программы	1. Контроль за соблюдением техники безопасности и созданием надлежащих гигиенических условий труда	постоянно	Заместитель директора по АХР, психолог	Снижение утомляемости	Отсутствие травматизма
	2. Корректировка Программы	ежегодно	Администрация, председатель профкома	Обновлённая программа	Участие всех педагогов в реализации Программы

Ожидаемый результат:

В результате реализации данной Программы сотрудники Учреждения:

- 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, 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 сотрудников 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 муниципальных мероприятиях спортивно-туристического направления.