

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников

Принято:
Общим собранием работников
МОУ Гимназия г. Малоярославца

Протокол № 2 от 30.10.2024

Утверждено:
Директор
МОУ Гимназия г. Малоярославца

Прокофьева Л.Н.



Корпоративная программа по укреплению здоровья Сотрудников МОУ Гимназии г. Малоярославца на 2025 - 2030 г.г.

Октябрь 2024 г.

Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья
Дата утверждения	30.10.2024
Наименование учреждения-разработчика	МОУ Гимназия г. Малоярославца
Юридический адрес учреждения	249096 Калужская область, г.Малоярославец, ул. Российских Газовиков, д.1.
Номер телефона	
E - mail	(848431) 2-67-31 maklino_school@mail.ru
Сроки реализации	
Программа принята	5 лет На общем собрании сотрудников Гимназии (протокол №2 от 30 .10. 2024 г)
Цели и задачи программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни , посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья. Обучения сотрудников знаниям , умениям и навыкам здорового образа жизни. Задачи: 1. Создать условия для благополучия сотрудников. 2. Информировать сотрудников о представлении здорового образа жизни. 3. Принимать активное участие в мероприятиях , направленных на здоровый образ жизни.
Численность сотрудников	75 чел.

Описание программы

Организационно -методическая работа

1. Обсуждение и утверждение программы в коллективе. Размещение на сайте Гимназии.
2. Размещение информации на стенде по Охране труда.
3. Опрос сотрудников по отношению к здоровому образу жизни.

Информационно - просветительская работа

1. Организация бесед о профилактике заболеваний.
2. Беседа о вредных привычках.
3. Доклад психолога по вопросам профессионального выгорания, утомляемости. Как справиться с отрицательными эмоциями.
4. Беседы врача с сотрудниками о профилактике вирусных и иных заболеваний.

Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Создание условий работы , отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни сотрудников.
2. Ежегодное проведение флюорографического обследования сотрудников.
3. Заключение коллективного договора между администрацией Гимназии и профсоюзным комитетом , о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда сотрудников.
4. Проведение пожарной эвакуации, проверка противопожарной безопасности.
5. Инструктаж по антитеррористической безопасности.

Массовая работа по оздоровлению сотрудников

1. Диспансеризация сотрудников.
2. Проведение семинаров по охране труда, оказанию первой медицинской помощи.
3. Показ видеороликов по охране труда.

Спортивно- массовая работа

1. Сдача норм ГТО.
2. Производственная гимнастика.
3. Плавание в бассейне.
4. Дни Здоровья.
5. Тур выходного дня.
6. Пешие прогулки.

Индивидуальная работа

Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников по поводу здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

1. Увеличение количества сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.
2. Увеличение работоспособности сотрудников.
3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников.

Пояснительная записка

Здоровье - высшая ценность общества.

Первостепенной задачей учебного учреждения является укрепление и физическое развитие воспитанников, повышение их работоспособности. Но оценить и укрепить здоровье детей может только здоровый учитель. « Профессиональное здоровье педагога - основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема» - Л. М. Митина.

Большая часть работы педагога проходит в эмоционально напряженной обстановке. Появляется нервозность, раздражительность, недомогания. « Профессия педагога - это работа сердца и нервов» - В.А. Сухомлинский.

В последнее время среди учителей возросло число заболеваний нервной системы, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. У педагогов с большим стажем работы наблюдается «выгорание».

Здоровый педагог - пример для учеников по соблюдению здорового образа жизни. Хорошее здоровье, хорошее настроение - залог творческого, интересного занятия.

Программа формирования здоровья педагога Гимназии, это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирования у педагогов желания заботы о своем здоровье. В программе разработан комплекс мероприятий, направленных на все стороны профессионального здоровья педагогов Гимназии.

Содержание программы

Диагностика.

Исследование психосоматического здоровья учителей. Заполнение анкет:
Оценка знаний и умений педагога по теме здоровья .Г.А. Воронина.
Самооценка педагога. В.П. Петленко.
Мониторинг отношения к ЗОЖ.

Показатели эффективности программы

1. В соматическом здоровье педагогов отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам медосмотров).
2. Благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.
3. Улучшение психологического климата в коллективе.
4. Осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.
5. Повышение мотивации сотрудников Гимназии к самооздоровлению.
6. Улучшение качества образовательной деятельности.

Вредные факторы работы педагога

1. Физические повышенные нагрузки (работа на несколько ставок, ненормированный график)
2. Напряжение зрения.
3. Перегрузка эмоционального характера.
4. Шум.
5. Микробы, инфекции.
6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн при работе с компьютером.

Профессиональные болезни педагогов.

- Снижение зрения
- Сердечно -сосудистая патология
- Проблемы желудочно -кишечного тракта
- Дыхательные заболевания
- Сколиозы
- Артриты, остеохондрозы

Информация о возрастном составе педагогов Гимназии

Образовательное учреждение	Всего	До 25 лет	26-29	30-35	36-40	41 - 50	51-55	56-60	61 и выше
Гимназия	75	1	3	14	20	16	17	13	11

План мероприятий Корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МОУ Гимназии г. Малоярославца

№	Направление мероприятия	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации
1	Контроль над проведением медосмотра	Раннее выявление заболеваний	Сбор данных. медосмотры, санаторно-курортное лечение.	1 р \год
2	Наблюдение за состоянием сотрудников во время всплесков вирусных заболеваний	Мониторинг состояния здоровья	Измерение температуры, обработка рук. Отчет заболеваемости сотрудников .	Ежедневно
3	Профилактика вредных привычек	Формирование негативного отношения к вредным привычкам	Запрет курения на территории школы	Постоянно
4	Культурный досуг сотрудников	Налаживание отношений между сотрудниками	Организация праздников, посещение кинотеатра, выставки, участие в спортивных мероприятиях	Согласно датам праздников
5	Проведение конкурсов	Пропаганда здорового образа жизни	Повышение эмоционального состояния сотрудников	По плану мероприятий
6	Информационное просвещение	Формирование убеждений здорового образа жизни	Семинары, анкетирование, консультации психолога	Каждую четверть
7	Участие в спортивных мероприятиях	Пропаганда здорового образа жизни, популяризация	Участие в сдаче норм ГТО, участие в различных	По плану спортивной школы

		спорта среди сотрудников Гимназии	районных соревнованиях	
8	Проведение производственной гимнастики	Повышение работоспособности сотрудников	Использование различных методик на рабочих местах	Ежедневно
9	Инструктаж	Предупреждение травматизма	Инструктаж по противопожарной и антитеррористической безопасности	По графику. 1 раз в полгода
10	Производственный контроль за соблюдением СанПин	Обеспечение безопасности и безвредности	Плановые мероприятия. Дезобработка помещений.	По плану производственного контроля
11	Учеба по Охране труда, оказания первой медицинской помощи, противопожарной безопасности.	Отработка действий при возникновении ЧС	Семинары, учебная эвакуация	