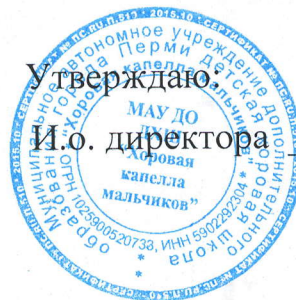
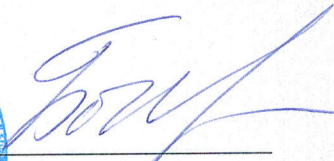


Принята на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 1 от 23.08.2021




Богатко И.С.

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МАУ ДО ДХШ «Хоровая капелла мальчиков»
«ЖИТЬ ЗДОРОВО ЗДОРОВЫМ»**

г. Пермь, 2021г.

Корпоративная программа
по укреплению здоровья сотрудников
МАУ ДО ДХШ «Хоровая капелла мальчиков»
«Жить здорово здоровым»

Основание для разработки программы:

Национальный проект «Демография», Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья), Региональный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Пермский край), Программа «Укрепление общественного здоровья города Перми на 2020-2024 годы», утвержденная Постановлением администрации г. Перми от 11 августа 2020г. № 697, Приказ начальника департамента культуры и молодежной политики администрации города Перми «О разработке программ укрепления здоровья в учреждениях, подведомственных департаменту культуры и молодежной политики города Перми» от 30.04.2021

№ 059-09-01-05-106

Общая цель:

Создание здоровьесберегающей среды в МАУ ДО ДХШ «Хоровая капелла мальчиков», увеличение доли сотрудников учреждения, ведущих здоровый образ жизни, улучшение их здоровья путем формирования культуры общественного здоровья и ответственного отношения к своему здоровью.

Цели программы: 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 :

- Формирование среды, способствующей ведению работниками МАУ ДО ДХШ «Хоровая капелла мальчиков» здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Мотивирование сотрудников к ведению здорового образа жизни посредством проведения информационно-коммуникационной кампании, а также их вовлечения в мероприятия по укреплению здоровья.
- Осведомленность работников образования об особенностях сохранения и стабилизации психического и физического здоровья учителя
- Гармонизация личности учителя

Участники и исполнители программы:

Администрация, преподаватели и сотрудники МАУ ДО ДХШ «Хоровая капелла мальчиков»

Срок реализации -2021-2024годы.

Ожидаемый результат

В результате реализации данной программы в области укрепления здоровья работников предполагается следующие результаты:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
3. Укрепление взаимоотношений в коллективе.
4. Снижение риска заболеваемости работников.
5. Повышение стрессоустойчивости работников.
6. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

7. Повышение информированности о принципах здорового образа жизни.

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.

Введение.

Состояние профессионального здоровья современного преподавателя вызывает тревогу. Однако оно запрограммировано самим образом его школьной жизни. Для повышения адаптационного потенциала важно формировать здоровый образ жизни самого преподавателя. Необходимо повысить их осведомленность 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, так и со стороны преподавателей и сотрудников учреждений. 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. 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.

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

План мероприятий программы “Жить здорово здоровым”

Направление	Содержание работы	Сроки реализации
1.Профилактика безопасности условий труда, гигиена труда, профилактика вредных привычек(курение, алкоголь)	1. Проведение инструктажа по охране и безопасности труда с вновь принятыми сотрудниками.	Ежегодно в течение года
	2. Проведение инструктажа с сотрудниками на рабочем месте 3. Проведение оценки условий труда и освещения	Ежегодно сентябрь
	4. Проведение вакцинации от гриппа	Ежегодно Октябрь-ноябрь
	5. Оформление информационной листовки к Международному дню отказа от курения (ноябрь) и Всемирному дню без табака(май)	Ежегодно Ноябрь, май
	6. Проведение медицинского осмотра преподавателей	ежегодно
	7. Наблюдение за состоянием сотрудников во время карантина (измерение температуры тела)	До особого распоряжения губернатора края
	8. Контроль условий теплового режима и освещенности кабинетов.	Ежедневно
	9. Оформление мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	постоянно
	10. Вакцинирование сотрудников от Covid-19	В течение года
2. Повышение физической активности сотрудников	1.Организация и проведение мастер-классов о здоровом образе жизни	1 раз в год
	2. Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	ежедневно
	3.Посещение бассейна, сауны, фитнес-зала, занятия в группах ОФП	В течение года

	4.Участие в районных физкультурных соревнованиях и забегах « Лыжня России», Дни здоровья на природе.	1 раз в год
3.Сохранение психологического здоровья и благополучного психологического климата в коллективе.	1.Проведение лекций с привлечением психологов на темы: « Управление стрессом», «Преодоление депрессии», «Синдром хронической усталости и его профилактика» «Здоровый сон и управление утомляемостью»	1 раза в год
	2.Использование здоровьесберегающих технологий, форм и методов в организации учебной деятельности	В течение учебного года на уроках
	3. Посещение театров, концертов, музеев	В течение года
	4. Предоставление санаторно-курортного лечения (приобретение путевок для работников с частичной оплатой)	В течение года
4. Здоровое питание	1.Установка кулеров с питьевой водой, обеспечение приема пищи для сотрудников в отдельно отведенном помещении.	постоянно
	2.Проведение лекций, семинаров, мастер -классов с привлечением экспертов в области питания по темам « Основы рациона здорового питания», Здоровое питание –это сложно или просто», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее»	2 раза в год
	3.Размещение информации- листовок о здоровом питании в кабинетах, учительской , рассылка по электронной почте и т.д.	постоянно
	4.Проведение тематических дней и акций в соответствии с правилами здорового питания.	1 раз в год