

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тишанская средняя общеобразовательная школа
Волоконовского района Белгородской области»**

Принята
на заседании общего
собрания трудового
коллектива
Протокол № 16 от 30.09.2022

Утверждена
Директор МБОУ «Тишанская
СОШ»



Фролова Н. П.
Приказ № *147*
от «*30*» *сентября* 2022 г.

**Программа
по укреплению здоровья
педагогического коллектива
«Путь к здоровью»
на 2022-2027 г.**

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка	5
3. Основные направления программы.....	6
4. Содержание программы.....	6
5. Ожидаемые результаты.....	8
6. Критерии оценки результативности	8
7. План работы по сохранению и укреплению здоровья работников МБОУ «Тишанская СОШ»	8
8. Список литературы.....	10
9. Приложения	

1. Паспорт программы

Наименование программы	Программа укрепления здоровья педагогического коллектива «Путь к здоровью» МБОУ «Тишанская СОШ»
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Тишанская средняя общеобразовательная школа Волоконовского района Белгородской области»
Юридический адрес учреждения	Белгородская область, Волоконовский район, село Тишанка, улица Школьная, дом 11
Номер телефона	(8 47 235) 5 84 45
Авторы программы	Председатель ППО МБОУ «Тишанская СОШ» Шевченко Людмила Николаевна
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2022-2027 г.г.)
Программа рассмотрена	На заседании общего собрания трудового коллектива
Программа принята	Протокол № 16 от 30.09. 2022 г.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья педагогического коллектива путем формирования 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 знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none">● сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов;● мотивация педагогов на созидание собственного здоровья;● формирование валеологической компетентности педагогов;● обучение навыкам самооздоровления.
Участники программы	Педагогический коллектив муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Тишанская средняя общеобразовательная школа Волоконовского района Белгородской области»

<p>Описание программы</p>	<p>Информационно-просветительская работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний. <p>Охрана труда и создание безопасных условий труда</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни. 2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. 3. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. 4. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения. 5. Проведение специальной оценки условий труда. 7. Поведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте. <p>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Диспансеризация сотрудников. 2. Прохождение периодических медицинских осмотров. 3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение знаний по сохранению и укреплению здоровья. <p>Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>Спортивно-массовая работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО. 2. Организация активного досуга: походы, экскурсии. 3. Организация Дня здоровья . 4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях (спартакиада). <p>Индивидуальная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников. <p>Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</p>
----------------------------------	---

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.

Актуальность. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятий спортом, малоподвижности и общая усталость. 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.

Большая часть рабочего дня педагога образовательного 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, лорзаболеваний, 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.

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.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья педагогического коллектива путем формирования 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 знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Задачи программы:

- сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов;
- мотивация педагогов на созидание собственного здоровья;
- формирование валеологической компетентности педагогов;
- обучение навыкам самооздоровления.

3. 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:

- Анкета оценки эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова)

- 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.

Проведя мониторинговые исследования эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова) (Приложение 1), мы выяснили, что большинства педагогов в середине учебного года выявлен низкий уровень эмоционального выгорания - это положительный показатель! Однако у 6 % педагогического коллектива в середине учебного года выявлены симптомы выгорания, которые оказывают влияние на профессиональную деятельность и эмоциональное состояние и требуют проведения профилактической работы.

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 «Путь к здоровью»

Программа формирования профессионального здоровья педагогов – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов 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 ОУ, 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).

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 ОУ 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 сотрудников Учреждения также предусмотрены разъяснительные беседы, семинары, мастер-классы по данному направлению деятельности.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию

эмоционального напряжения сотрудников Учреждения посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги (Приложение 2).

5. Ожидаемые результаты

В результате реализации данной программы педагоги школы:

1. Изменяют отношение к состоянию своего здоровья.
2. Увеличится продолжительность жизни среднего трудоспособного возраста.
4. Укрепятся взаимоотношения и сплоченность в коллективе.
5. Увеличится производительность труда, работоспособность и эффективность деятельности работников.
6. Снизится заболеваемость работников.
7. Снизится количество стрессовых и конфликтных ситуаций, повысится стрессоустойчивость работников.
8. Повысится численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
9. Повысится уровень физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

6. 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.

7. План работы по сохранению и укреплению здоровья работников МБОУ «Тишанская СОШ»

Этап	Содержание работы	Сроки	исполнитель	Ожидаемый результат
Диагностика здоровья учителей	1. Организация ежегодных медосмотров учителей	Ежегодно	Директор школы	Оформление мед. книжки, выявление диагноза и своевременное лечение.
	2. Анализ состояния здоровья педагогов	Октябрь 2022	Психолог	Предоставление санаторно-курортного лечения
	3. Анкетирование среди учителей для оценки	Октябрь 2022	Заместитель директора	Методическая помощь

	направленности на здоровый образ жизни; для оценки психического состояния учителей на уроке и его умения управлять собой в критической ситуации.		школы по УВР	
Физкультурно-оздоровительная работа	1. Организация и проведение Дней здоровья педагогических работников	Ежегодно. Раз в четверть	Психолог	Повышение положительного эмоционального климата в коллективе
	2. Организация динамических пауз в режиме рабочего дня	Постоянно	Учитель	Снижение утомляемости
	3. Организация и проведение соревнований по волейболу и лыжам	Ежегодно. Май, февраль	Директор школы	Выработка привычки в здоровом образе жизни среди учащихся на примере родителей и учителей
Управление процессом оздоровления в педагогической среде	1. Организация учебно-воспитательной работы школы по формированию здорового образа жизни	Октябрь(педсовет) 1-ый год	Директор школы	Повышение валеологической культуры
	2. Создание школьного совета по здоровью	Октябрь, 1-ый год		Привлечение к участию в программе “Здоровье педагога”
	3. Создание структуры и механизма управления валеологически обоснованным образовательным процессом в школе	Ноябрь (педсовет) 2-ой год	Директор школы	
	4. Анкетирование среди учителей по определению уровня валеологических знаний	Сентябрь, май	Психолог	
	5. Соблюдение требований СанПИНа	Постоянно	Директор школы	Повышение уровня профессионализма Заинтересованность в укреплении здоровья Создание благоприятных условий труда
Консультационная, просветительская	1. Встреча с медицинскими	Раз в полугодие	Директор школы,	Повышение знаний по здоровьесбережению

работа	работниками		профком	
	2. Встречи за круглым столом с обсуждением тем по здоровьесбережению	Раз в полугодие	Психолог	Повышение потребности в укреплении здоровья
Контроль за выполнением программы “Здоровье педагога”	1. Контроль за соблюдением техники безопасности и созданием надлежащих гигиенических условий труда	постоянно	Директор школы, психолог	Снижение утомляемости
	2. Корректировка программы “Здоровье педагога”	ежегодно	Совет школы по здоровью	

8. Список литературы

1. Казначеев, В.П. Здоровье нации. Просвещение. Образование Текст. / В.П. Казначеев. — Москва —Кострома, 1996. - 248с.
2. Митина Л. М., Митин Г. В., Анисимова О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога. М., 2005, 363 с.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. - 256с.
4. Самоукина Н. В. “Игры, в которые играют ...”. Психологический практикум – г. Дубна, “Феникс+, 2000, - 128 с.
5. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 256 с.
6. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения.