

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение «Средняя общеобразовательная  
школа № 1» Кыштымского  
городского округа

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора МОУ «СОШ № 1»  
от 20.11.2023 г. № 170

## **Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников**

Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 1»

«ИЗМЕНИ СЕБЯ К ЛУЧШЕМУ»

Срок реализации: 2023-2024 год

## **I. Введение**

Корпоративная программа укрепления здоровья работников «Измени себя к лучшему» (далее именуется – Программа) создана в целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

В настоящее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть 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, 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, малоподвижность и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс, и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив.

Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

## II. Общая характеристика организации

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №1», трудовой коллектив 73 сотрудника.

Анализ состояния здоровья работников проведен на основании опроса по хроническим заболеваниям, по оценке факторов, влияющих на здоровье работников, оценке потребности и пожеланий работников, оценке потенциальных ресурсов для реализации программы (кадры, финансы, организационные ресурсы)

Средний возраст сотрудников 52 года.

В зоне риска по хроническим заболеваниям - 72% от общего числа сотрудников. Это 53 человека, у которых имеется патология сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем и опорно-двигательного аппарата.

Оценивают свой вес, как избыточный, 39 чел, это 53% от общего числа, нормальный вес у 34 человек, это 47% от общего числа сотрудников..

Несмотря на большой стаж и нагрузку, свое здоровье 65 педагогов оценивают как хорошо и удовлетворительно, это 89% от общего числа сотрудников

Основное беспокойство вызывает непрерывное напряжение—42 человека (58%), совмещение работы с воспитанием детей – 21 человек ( 29%), сверхурочная работа – 13 человек (18%) , неблагоприятный микроклимат – 2 человека (3%) и уровень шума – 7 человек (10 %).

Все сотрудники проходят ежегодно медицинский профилактический осмотр и диспансеризацию согласно графику.

Питание сотрудников организовано в столовой (обед), посещают 21% сотрудников.

Коллектив не имеет лиц, злоупотребляющих курением и алкоголем.

Физическая активность снижена по следующим причинам: не хватает силы воли, не могут себя заставить—32 человека (44%), нет времени – 18 человек (25%), нет компании – 3 человека (4%).

Риск стресса средний – 42 человека (58%) и высокий – 19 человек (26%).

Интерес в реализации программы высокий, много пожеланий по проведению оздоровительных мероприятий.

### **III. Ответственные исполнители корпоративной программы**

Директор – Каримова Наталья Григорьевна,  
заместитель директора по информатизации – Смирнова Юлия Нургалиевна,  
школьный фельдшер – Вереvченко Татьяна Валерьевна,  
учитель физической культуры – Лабутин Дмитрий Сергеевич,  
педагог ДО – Абрамова Ольга Геннадьевна.

### **IV. Основная цель и задачи программы**

#### Цель корпоративной 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.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Провести информационную кампанию по формированию представления о здоровом образе жизни;
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимая активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

#### **V. Принципы реализации программы.**

- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры образовательной среды;
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;
- Принцип доступности: учет возрастных особенностей сотрудников;
- Принцип систематичности и последовательности: постепенная подача материала от простого к сложному;
- Принцип дифференциации: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым сотрудником.

## VI. Сроки и этапы реализации Программы

Программа реализуется в 2023-2024 годах:

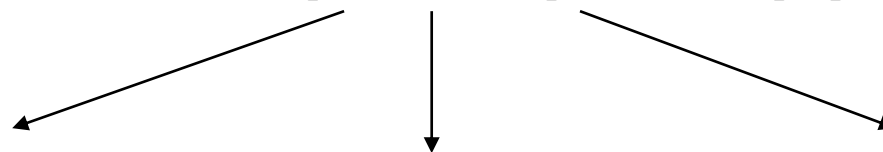
1 этап – апрель- май 2023 год – разработка и утверждение программы;

2 этап – май - декабрь 2023 год – реализация программы , промежуточная оценка эффективности программы

3 этап – январь 2024 года – внесение корректировки при эффективности

4 этап - декабрь 2024года – итоговая оценка эффективности программы за 2года

## VII. Основные направления для реализации программы:



**Сохранение психологического здоровья** **Здоровое питание** **Повышение физической активности**

## VIII. Программные мероприятия

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					

1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Опрос сотрудников	Апрель 2023	Школа	Заместитель директора по информатизации, школьный фельдшер
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	По плану	Апрель, июль	ГБУЗ "Городская Больница им. А.П. Силаева Г. Кыштым"	Директор, секретарь
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Моральное поощрение, награждение материально самых активных	июнь-июль 2023г. Июнь-июль 2024г.	Школа	Директор
4	Культурный досуг сотрудников	Концерты Выставки Круглые столы Чайные церемонии	В течение года	Школа	Заместитель директора по ВР, руководители школьных методических объединений

5	Оформление и обновление «Уголка здоровья»	Стенд	Май, декабрь	Школа	Инициативная группа
6	Использование методик по оздоровлению	Постоянно	В течении года	Повсеместно	Инициативная группа для контроля
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Комплекс мероприятий применять постоянно	В течение года	Школа	Учителя физической культуры
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	По плану проведения	В течение года	Школа	Учителя физкультуры
3	День Здоровья (коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр)	Выезд на природу по программе	Сентябрь Май	г. Сугомак	Учителя физкультуры
4	Спартакиада по нескольким видам спорта среди школ города.	По плану проведения	В течение года	ФСК	Начальник управления по физической культуре, спорта, туризму КГО



5	Соревнование с использованием программы «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Ежедневный мониторинг в программе «Шагомер»	В течение года	Школа	Учителя физкультуры
6	Прохождение программы физкультурной подготовки ГТО	Сдача норм ГТО, получение значка	В течение года	ФСК	Начальник управления по физической культуре, спорта, туризму КГО
7.	Организация групп здоровья <ul style="list-style-type: none"> <li>• Команда по волейболу</li> <li>• Пешие прогулки на школьном стадионе</li> <li>• Занятие в тренажерном зале ФСК</li> </ul>	Согласно расписанию	В течение года	Школа , ФСК	Инициативная группа

### 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1	Информирование работников о основах рационального здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, ), организация лекций, мастер-классов	Размещение в общей группе сотрудников, на информационных стендах	В течение года	Школа	Учитель ОБЖ, школьный фельдшер
---	--	--	----------------	-------	--------------------------------

2.	Разработка меню для сотрудников с основой на правильное питание	Разработка двадцатидневного меню	Ежемесячно	Школа	Школьный фельдшер, повар-бригадир, инициативная группа
3	День здорового питания к праздникам <ul style="list-style-type: none"> <li>• Осенний урожай</li> <li>• Масленица</li> <li>• Пасха</li> </ul>	Круглый стол По плану	Октябрь Март Апрель (май)	Столовая школы	Инициативная группа
4	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Размещение в общей группе сотрудников, на информационных стендах	Ноябрь, март	Школа	Инициативная группа
6	Оснащение кабинетов бутилированной водой	Заказ Люкс-воды с доставкой в школу	В течение года	Школа	Заведующий хозяйством
7	Врачебный лекторий <ul style="list-style-type: none"> <li>• Питание и профилактика простудных заболеваний</li> </ul>	Встречи с врачами	Ноябрь	Школа	Кабинет профилактики больницы

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Роль витаминов в организме</li> <li>• Пирамида питания</li> </ul>		Февраль Август		
8	Интерактивная игра «Как я питаюсь»	Игра	Май	Школа	Педагог-организатор, школьный фельдшер
<b>4. Мероприятия, направленные на сохранение психического здоровья</b>					
1	Консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	По плану	В течение года	Школа	Педагог-психолог
2	Тренинги <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Правильное питание»</li> <li>• «Сохранение памяти»</li> <li>• «Профилактика стресса»</li> <li>• «Как избавиться от внутреннего напряжения»</li> </ul>	По плану психолога	В течение года	Школа	Инициативная группа, психолог
3.	Арт-терапия	Встреча художниками, рисование картин	с 1 раз в 6 мес	Мастерская художника	Инициативная группа
4.	Круглый стол «Мир увлечений»	Встреча, общение	Май	Школа	Инициативная

					группа
5.	Чайная церемония «Травы и влияние их на психическое здоровье»	Встреча, общение	Май	Школа	Инициативная группа
5.	Школы здоровья по заболеваниям: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Сердечно-сосудистые заболевания</li> <li>• Заболевания опорно-двигательного аппарата</li> <li>• Сахарный диабет и другие эндокринные заболевания</li> </ul>	Согласно плану отделения профилактики ГБУЗ "Городская Больница им. А.П. Силаева Г. Кыштым"	В течение года	Школа	Отделение профилактики ГБУЗ "Городская Больница им. А.П. Силаева Г. Кыштым"

### **VIII. Результативный компонент**

В результате в коллективе снизится уровень заболеваемости, а также сформируются:

- представления о здоровом образе жизни;
- интерес к творческой деятельности;
- грамотное использование различного спортивного оборудования и физкультурного инвентаря;
- осознание необходимости и значимости здорового образа жизни, “видение” и реализация путей совершенствования здоровья;
- активность сотрудников, проявляющаяся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В ходе наблюдений за деятельностью педагогов, в рамках программы «Измени себя к лучшему», изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы приходим к выводу, что педагог, который заботится о своем здоровье, может воспитать здорового ребенка. Проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье сотрудников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества.

Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются:

- 100% сотрудников получают информацию о здоровом питании;
- 100 % сотрудников получают информацию о негативных последствиях низкой двигательной активности;
- 100 % сотрудников получают информацию по теме социального и эмоционального благополучия (управления стрессом);
- до 50% увеличится у сотрудников двигательная активность
- отношение к правильному питанию изменят 84% работников школы
- снизится уровень стресса до 50 % от числа сотрудников
- удовлетворенность работой возрастет до 85%

**Методики оздоровления.**

– **Методики, направленные на развитие органов дыхания.**

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса.

Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

– **Методики, направленные на повышение резистентности организма.**

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

– **Методики, направленные на коррекцию зрения**

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (*тренажеры для коррекции зрения*).

Метод улучшения зрения У.Бейтса и М.Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

– **Методики, направленные на развитие двигательной активности.**

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики.

Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

– **Методики, направленные на профилактику ОРЗ.**

**Массаж** биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

**Аэрофитотерапия** (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

**Фитотерапия** (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. **Закаливание водой, воздухом и солнцем**— один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, СВ. Хрущева.

– **Методы, направленные на коррекцию психического состояния.**

**Психогимнастика** - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).

- **Коммуникативные игры** (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в коллективе.
- **Музыкотерапия** (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов.  
Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание.
- **Методики, направленные на повышение работоспособности.**  
Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижной профессиональной деятельности, повышают умственную работоспособность и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов).  
Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.  
Релаксационные упражнения. Они способствуют расслаблению.
- **Методы оздоровления окружающей среды.**  
**Цветотерапия** (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.
- **Арттерапия** основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человек (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин). Рисование.



### Интернет-ресурсы

1. Живи - <https://www.jv.ru/>  
Все о ЗОЖе: видеоуроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.
2. <https://salatshop.ru/>  
Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, онлайн-программа детокса и т.п.
3. <https://zozhnik.ru/>  
Все о правильном питании и здоровом образе жизни
4. <https://www.takzdorovo.ru/>  
Здоровая Россия – портал о здоровом образе жизни
5. <https://www.myfitnesspal.com/ru>  
Сайт для всех, кто решил следить за своей фигурой и питанием. Там есть счетчик калорий, рецепты полезных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять без тренера.