

## Программа

### «Здоровый учитель – здоровый ученик – здоровая школа»

Будьте добрыми – если захотите,  
Будьте мудрыми – если сможете,  
Но здоровыми вы должны быть всегда.

*Конфуций*

#### **Обоснование актуальности.**

Проблема профессионального здоровья учителя в настоящее время очень значима. Профессия педагог - непростая и энергозатратная. Но для того, чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, современному педагогу необходимо самому быть ЗДОРОВЫМ, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

Данная программа направлена на формирование потребности педагогов заботиться о своем здоровье и является частью школьной подпрограммы «Здоровье». Программа «Здоровье», ориентированная на всех участников образовательного процесса, в школе успешно реализуется. Здоровье детей во многом зависит от здоровья педагога. Дети не приемлют фальши, с ними нельзя говорить на уровне призывов. И отношение учителя к собственному здоровью должно соответствовать требованиям, которые он предъявляет своим ученикам.

Существует три ипостаси здоровья – физическое, социальное и психологическое здоровье личности. От чего же зависит наше здоровье? Если обобщить многочисленные исследования, то можно вывести формулу здоровья: здоровье 100% = 50% образ жизни + 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда.

Анализ медико-статистической документации не отражает истинной картины здоровья педагогов школы, так как для педагогов характерна тенденция выходить на работу, даже не смотря на заметные нарушения состояния здоровья. В образовательной организации используется как показатель состояния здоровья педагогов их собственная самооценка, а также уровень грамотности педагогов в вопросах сохранения и укрепления здоровья.

Мотивируя к здоровому образу жизни педагогов, профком совместно с администрацией школы решают важную задачу, направленную на повышение работоспособности педагогических работников.

#### **Цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья педагогов МАОУ г. Нягани «СОШ№6» им. А.И. Гордиенко путем приобщения к здоровому образу жизни и поддержания благоприятного психологического климата в коллективе.

#### **Задачи:**

1. Формирование ответственного отношения педагогов к своему здоровью.
2. Популяризация физической культуры среди членов коллектива и укрепление здоровья через поддержание физической формы.
3. Избавление от вредных привычек.

4. Проведение досуга посредством спортивно-массовых мероприятий.
5. Защита от эмоциональных перегрузок и сохранение психического здоровья.
6. Повышение грамотности учителей по вопросам сохранения и укрепления здоровья.

**Сроки реализации проекта 2020-2023 год.**

**Содержание проекта:**

Программа «Здоровый учитель – здоровый ученик – здоровая школа» направлена на сохранение и укрепление здоровья педагогов путем приобщения к здоровому образу жизни, снижения факторов риска развития заболеваний, в том числе через поддержание благоприятного психологического климата.

Работа строится по направлениям:

***Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения***

- Состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами.

*Каждый год проводится косметический ремонт всего здания.*

- Оснащенность кабинетов, спортивных залов, бассейна, спортплощадок необходимым инвентарем.

*Материально-техническая база школы на высоком уровне. Систематически обновляется оборудование и инвентарь.*

- Организация качественного горячего питания.

*Систематически работает комиссия по контролю за горячим питанием для всех участников образовательного процесса.*

***Медицинская профилактика и наблюдение за состоянием здоровья***

- Ежегодная диспансеризация сотрудников школы.

- Обязательное социальное страхование работников.

*Контроль профсоюза за предоставлением медицинских услуг.*

- Своевременная вакцинация сотрудников школы (от гепатита С, клещевого энцефалита, гриппа, ковида-19).

*Ежегодная 100% вакцинация сотрудников.*

- Обеспечение безопасных условий труда.

Проверка освещённости кабинетов, рабочих мест педагога.

*Ежегодный контроль и конкурс на «ЛУЧШИЙ КАБИНЕТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА И БЕЗОПАСНОСТИ» в честь Всемирного дня охраны труда.*

***Организация физкультурно-оздоровительной работы***

Составление **расписания** для педагогов о посещении бассейна, тренажёрного зала, спортивного зала, зала единоборств.

- Ежедневное посещение школьного бассейна и сауны;
- Организация работы спортивных секций для сотрудников школы (ритмика, настольный теннис, волейбол, занятия в тренажерном зале).

Составление **плана-календаря** на год спортивных мероприятий, направленных на выявление и популяризацию лучших практик, по продвижению и формированию здорового образа жизни:

- Веселые старты среди методических объединений школы;
- Спортивная ходьба, бег по пересеченной местности и участие в соревнованиях «КРОСС НАЦИИ»;
- Лыжные прогулки и участие в соревнованиях «ЛЫЖНЯ РОССИИ»;
- Организация и проведение Клубов выходного дня с выездом на природу (ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЁТ педагогических работников, посвященный Дню Учителя; ТУРИСТИЧЕСКИЙ СЛЁТ профсоюзных работников; Проведение дня «БУДЬ СОБОЙ!»)
- Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий совместно с учащимися школы и родителями (турнир «УЧИТЕЛЬ – УЧЕНИК, РОДИТЕЛЬ – ВЫПУСКНИК»);
- Проведение Дней здоровья «СПОРТ. ЗДОРОВЬЕ. ДОЛГОЛЕТИЕ» с активным участием педагогов школы (города), в том числе членов профсоюза.

Организация и участие в городских профсоюзных фестивалях и конкурсах:

самый «ЛУЧШИЙ КАБИНЕТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА»; видеороликов «ПРОФСОЮЗ – В ЕДИНСТВЕ НАША СИЛА!»; спортивный турнир «ПОВЕРЬ В СЕБЯ»; фестиваль «МАРШ СОЛИДАРНОСТИ», посвященный в честь Всемирному Дню охраны труда; «МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ», посвященный Всемирному Дню здоровья.

Отбор участников Спартакиады трудящихся города.

*Проведение соревнований среди сотрудников школы по видам спорта («Дартс», «Настольный теннис», «Стритбол», «Волейбол», «Футбол», «Плавание», «Хоккей в валенках»).*

### ***Просветительская работа, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни***

Проведение Совета молодых педагогов, реализация проекта «Профсоюз – территория здоровья».

- Лекции и беседы о здоровом образе жизни; о вреде курения;
- Педагогический совет о здоровьесберегающих технологиях в образовательном процессе;

- Организация работы психологической службы школы с целью защиты учителя от эмоционального выгорания.

Тестирование и анкетирование сотрудников школы с целью выяснения влияния образа жизни на работоспособность членов коллектива, а также определения психологического климата в коллективе.

## ***Психологическая профилактика соматических и психосоматических заболеваний***

Психологический климат представляет собой систему эмоционально-психологических состояний коллектива, отражающих характер взаимоотношений между его членами в процессе совместной деятельности и общения. Психологический климат коллектива педагогов прежде всего проявляется в настроении его членов и определяет их работоспособность, психическое и физическое самочувствие, что в свою очередь влияет на эффективность и качество труда.

В данном направлении проводятся следующие мероприятия:

- Создание творческих групп для педагогов с целью совместного поиска решений по трудным педагогическим ситуациям.
- Проведение тренингов по проблемам профессионального выгорания педагогов, в том числе в Школе молодого учителя.
- Создание группы медиаторов (совместно учащиеся старших классов и педагоги) для эффективного разрешения возникающих конфликтов.
- Проведение круглых столов по темам: «Как избежать конфликта», «Скорая помощь при стрессе» и др., с привлечением психологической службы школы.
- Создание комнаты психологической разгрузки для учителей.

**География, категории и количество участников:** в реализации программы принимает участие весь педагогический коллектив.

**Материально-техническая база проекта:** школьный бассейн, 2 спортивных зала, тренажерный зал, зал единоборств, стрелковый тир, спортивная площадка на пришкольной территории, хоккейный корт, комнаты психологической разгрузки.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение материалов, оборудования, информационная поддержка):**

Для реализации проекта «Здоровый учитель – здоровый ученик – здоровая школа» МАОУ г. Нягани «СОШ №6» им. А.И. Гордиенко участие в городских конкурсах СИБУРа в направлении «Спорт и здоровый образ жизни» в нескольких проектах, направленных на улучшение материальной базы.

За счет грантовых средств произведен ремонт спортивных залов №1 и №2, вентиляционной системы в зале единоборств, системы подогрева воды в школьном бассейне, реконструкция спортивной площадки.

За счет средств, приносящих доход деятельности, приобретен наградной материал. Призы, подарки победителям конкурсных мероприятий в рамках спартакиады трудящихся, Дней здоровья приобретаются за счет профсоюзных отчислений.

Информационная поддержка проекта осуществляется через официальный сайт школы и страницу школы ВКонтакте.

**План реализации проекта**

Реализация программы началась с инициативы профкома МАОУ г.Нягани «СОШ№6» им. А.И. Гордиенко по оздоровлению и сплочению педагогического коллектива в неформальной обстановке, тем более, что в школе имеется для этого богатая материально-техническая база. Получив одобрение и поддержку коллектива, творческая группа выбрала основные направления работы для достижения поставленной цели.

1. *«На страже здоровья».*

Диспансеризация педагогов. Вакцинация. Социальное страхование. Отдых в санаториях и профкурортах России. Дневной стационар.

Создание безопасных условий труда.

Систематическое посещение бассейна, занятий ритмической гимнастикой, занятий в спортивном или тренажёрном залах, стрелкового тира.

2. *«На самого активного и спортивного».*

Определение самого лучшего методического объединения.

1) В течение учебного года участие педагогов в школьных спортивно-оздоровительных мероприятиях «Марш Здоровья» (День бега, дартс, пулевая стрельба, волейбол, бадминтон, стритбол, настольный теннис, «Веселые старты», фестиваль ГТО).

2) Активный отдых.

3. *«Наша сила в единстве».*

Участие в муниципальных конкурсах и соревнованиях:

- туристический слет педагогических работников,
- туристический слёт профсоюзных работников,
- «Лыжня России», «Кросс нации»,
- Спартакиада трудящихся.

Участие в городских профсоюзных конкурсах:

- видеороликов «ПРОФСОЮЗ – В ЕДИНСТВЕ НАША СИЛА!»;
- на самый «ЛУЧШИЙ КАБИНЕТ ПО ОХРАНЕ ТРУДА»;
- спортивный турнир «ПОВЕРЬ В СЕБЯ».

Участие в городских профсоюзных фестивалях:

- «МАРШ СОЛИДАРНОСТИ»;
- «МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ».

4. *«Я сдам нормы ГТО!».*

Подготовка и сдача норм ГТО.

5. *«Спокойствие, только спокойствие».*

Реализация мероприятий, направленных на снижение стрессовых нагрузок: проведение семинаров, создание комнаты психологической разгрузки, работа медиаторов.

Информирование и просвещение всех субъектов УВП осуществляется посредством обновления информации на школьном сайте,

через информационный стенд школы и Электронный классный журнал, ВКонтакте школы.

**Источники финансирования проекта:** внебюджетные средства МАОУ г.Нягани «СОШ№6» им. А.И. Гордиенко и членские профсоюзные взносы педагогов.

**Основные результаты:**

1. Положительная среда в коллективе, способствующая положительной мотивации педагогов для ведения здорового образа жизни.
2. Снижение заболеваемости педагогов, особенно в период эпидемии гриппа и других простудных заболеваний.
3. Увеличение двигательной активности педагогов и повышение уровня показателя физической подготовленности.
4. Организация досуга педагогов за счет современных и эффективных форм двигательной активности.
5. Повышение роли совместного сотрудничества педагогов, родителей и детей в формировании здорового образа жизни.
6. Сокращение числа курящих сотрудников.
7. Увеличение числа педагогов, удовлетворенных работой профсоюза.
8. Увеличение числа педагогов, пропагандирующих здоровый образ жизни.
9. Сплоченность педагогического коллектива.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

1. Расширить охват педагогов спортивными и туристическими мероприятиями, в том числе: посещение школьного бассейна, создание волейбольных команд из числа сотрудников педагогического коллектива, проведение соревнований (многоборье) между школьными методическими объединениями (самое спортивное МО), Привлечение коллектива к участию в муниципальной Спартакиаде трудовых коллективов города.
2. Сдать нормативы ГТО – до 40% коллектива.
3. Проведение спортивных и туристических мероприятий с привлечением членов семей педагогов («Папа, мама, я – спортивная семья», «Все семей на фестиваль ГТО» и др.).