



«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «СШ № 86
И.И. Вереникина»
Л.А. Голышева
«10» августа 2020 г.

Программа

«Укрепление здоровья сотрудников»
МБОУ «СШ № 86 И.И. Вереникина»
2020-2024 гг.

1. Паспорт программы

Название программа	Программа «Укрепления здоровья сотрудников
Направление программы	Здоровье учителя как стратегический ресурс реализации Госстандарта нового поколения»
Целевая аудитория	Педагоги
Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа № 86 имени контр-адмирала И.И.Вереникина»
Ведущая идея программы	Здоровья педагога – важный ресурс успешности педагогической деятельности, поскольку только учитель может воспитать ответственное отношение к личному здоровью окружающих людей у ребенка.
Цель	<ul style="list-style-type: none">• Создание условий, способствующих охране и укреплению физического, психического и социального здоровья педагогического коллектива.• Содействие членам педагогического коллектива в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.• Выведение знаний, умений, навыков здорового образа жизни на уровень компетенций, что делает их частью здоровьесберегающей культуры, частью системного мировоззрения личности учителя.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психо-физических особенностей и резервных возможностей организма членов педагогического коллектива.• Разработка и реализация коллективных программ оздоровления педагогического коллектива• Разработка и реализация образовательно-просветительских программ по здоровому образу жизни, как части общей культуры личности учителя.• Разработка методических рекомендаций по оптимизации участия педагогических работников в образовательном процессе с применением здоровьесберегающих технологий.• Формирование материально-технической базы и других условий, способствующих охране и укреплению здоровья, приобретению компетенций здорового образа жизни педагогического коллектива.
Срок реализации	август 2020- август 2024г.г.

2. Актуальность программы

В настоящее время одной из приоритетных задач в политике нашего государства стало решение проблемы, касающейся сохранения здоровья населения стране.

Необходимость и актуальность такого подхода напрямую связаны с процессами, происходящими в современной России. Изменения в современном обществе касаются не только производственных технологий, но и самих способов нашей жизни и работы, коренного изменения устройства общества.

Для решения важнейших задач, стоящих перед обществом необходимо здоровое поколение нации, физически и нравственно развитые дети. Оценить значимость здоровья учителя при таком подходе нетрудно - больной педагог не может воспитать 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.***

Для этого нужно подходить к категории здоровья в соответствии с определением ВОЗ, имея в виду единство физического, психического и социального благополучия человека - принцип триединого представления о здоровье.

Но чаще всего, здоровье педагогов, как и других профессиональных групп, изучается в основном под медицинским углом зрения, при котором анализируются медико-статистические показатели (число дней нетрудоспособности, статистика заболеваемости, результаты диспансеризации). По данным различных исследований, школьные учителя, как профессиональная группа, занимают по уровню заболеваемости среднее положение: более благополучное, чем, например, шахтеры и работники химических производств, но значительно менее благополучное, чем банковские служащие и научные работники. Частыми нарушениями физического здоровья у педагогов являются: сердечно-сосудистые заболевания (гипертонические проявления, вегетососудистая дистония, стенокардия и др.), остеохондроз, нарушения обмена

веществ, расстройства пищеварительной системы, заболевания верхних дыхательных путей, патология зрения.

Но проблема здоровья учителей имеет свою важную специфику. Следует помнить, что профессия педагога относится к профессиям типа "человек-человек", а это связано с высокими эмоциональными затратами. По сравнению с другими профессиональными группами среди педагогов наиболее высок риск возникновения невротических расстройств, накопления тяжелых форм неврозов, соматических проблем.

Как показывают исследования психологов, большинство учителей – эмоционально неустойчивые люди, склонные к стрессам и болезненному восприятию критики, внушаемые и мнительные, с повышенным чувством «тревожности». Психологический дискомфорт и состояние стресса возникают в связи с объективно и субъективно существующими причинами: физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей; высокий уровень ответственности; тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся; низкая оценка обществом учительского труда; возраст и стаж.

В нашем учреждении проблема эмоционального выгорания, профессиональных деформаций, а по большому счету и сохранения психического здоровья педагогов обозначалась постепенно, поэтапно. Сначала это было недовольство повышением требований при прежних условиях труда. Затем все чаще стало проявляться недовольство педагогов друг другом: ведь каждый знает, как нужно работать, уверен, что именно он «тянет» на себе всю нагрузку, и считает своим долгом научить напарника работать «как надо». Экономическая нестабильность и недостойные зарплаты тоже сделали свое дело: появилась апатия, ощущение тщетности и ненужности своей работы, усталость и недовольство.

А в периодике все чаще стала появляться информация об «эмоциональном выгорании», о необходимости реабилитации психического здоровья педагогов.

Педагоги вели открытый диалог, делились своими проблемами, предлагали варианты их преодоления.

Проблемы педагога – это проблемы всего современного общества. Надо признать, что инновации в образовательной системе касаются в основном ребенка. А педагог остается наедине со своими проблемами и растущим объемом отчетной документации. Попытки поднять статус педагогической профессии, уровень жизни самих педагогов остаются на декларативном уровне. А людям, посвятившим свою судьбу воспитанию детей, нужна реальная помощь.

Для создания программы необходимо было определиться с категориальным аппаратом проблемы здоровьесбережения. На основе теоретического анализа существующих концепций и определений здоровья мы выделили и в дальнейшем использовали при разработке программы определение Казначеева В.П. «Здоровье индивида – динамическое состояние (процесс) сохранения и развития биологических, физиологических (соматических) и психических функций (психической деятельности) человека, его оптимальной трудоспособности и социальной активности, обеспечивающих максимальную продолжительность жизни».

Помимо этого, немаловажную роль в определении базовых терминов программы сыграло то, что Всемирная Организация Здравоохранения определила термин «здоровье» как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». На основе данных определений «здоровья» современные направления науки (медицины, психологии, психиатрии, педагогики) выделяют три основных уровня здоровья:

- соматический (генетический, биохимический, физический, физиологический, функциональный, психический);
- психологический;
- социально-нравственный.

Безусловно, все уровни здоровья взаимосвязаны. Современные исследования в области психологии и медицины доказали психологическую

(психосоматическую) природу ряда физических симптомов болезней. “Здоровье - это состояние безмятежности и невозмутимости – динамическое и творческое, не пассивное, не безразличное и не разрушительное – состояние, в котором преобладает любовь и положительные эмоции, а не ненависть или другие отрицательные эмоции” (Дж. Витулкас, 2000).

Очевидно, социально-нравственное, духовное здоровье, в свою очередь, тесно связано со здоровьем психологическим и физическим, формируя ту систему ценностей и адаптивных механизмов, которая определяет поведение человека в целом. По данным социологических исследований (2008-2009гг.) в системе ценностей и ценностных ориентаций российских педагогов «здоровье» занимает девятое место из десяти возможных. Наши же педагоги в 2009 году поставили здоровье на пятое место, что вызвало необходимость активизации работы в школе по формированию у них ценностных ориентаций.

Влияние образовательного процесса на здоровье всех участников образовательного процесса очевидно: понятие синдрома хронической усталости прочно вошло в нашу жизнь, его жертвой все чаще становятся дети, а что говорить о педагогах, которые в возрасте после сорока лет сегодня в 80% случаев подвержены «профессиональному сгоранию». К сожалению, школа сегодня остается серьезным психогенным фактором, как для ребенка, так и для педагога. В соответствии с этим, одной из приоритетных задач администрации школы является создание психологически комфортных условий для всех субъектов образовательной деятельности.

Проблема сохранения и развития здоровья волнует специалистов образования достаточно давно. Более того, практики образования в течение последних нескольких лет организуют на базе образовательных учреждений экспериментальные площадки, внедряют различные здоровьесберегающие программы и технологии. Следует отметить тот факт, что образовательные учреждения реализуют здоровьесберегающие программы, ориентированные на сохранение и развитие в первую очередь физического здоровья (через организацию лечебно-оздоровительной, физкультурной деятельности. Бесспорно,

подобная деятельность результативна и востребована. Мы считаем, что наряду с физическим здоровьем школа призвана формировать у педагогов систему ценностей, ориентированных на социально-нравственное здоровье, способствовать их самореализации и личностному росту.

3. Формирование навыков ЗОЖ

На наш взгляд, сохранить и укрепить здоровье педагога можно тогда, когда он сам будет осознавать необходимость этого. Другими словами, заставить педагога быть здоровым невозможно, если у него не сформирована такая потребность. **Формирование и развитие потребности быть здоровым, формирование навыков здорового образа жизни возможно при выполнении следующих условий:**

1. Понимание всеми субъектами образовательной деятельности тесной взаимосвязи и взаимовлияния социально-нравственного, психологического и физического здоровья.
2. Развитие компетентности педагогов в аспекте формирования культуры здоровья и механизмов его развития на основе принципов антистрессовой педагогики в условиях школьного обучения.
3. Создание психофизиологически комфортных условий для всех субъектов образовательной деятельности.

На основе вышесказанного школа приоритетными направлениями своей деятельности определяет сохранение и развитие социально-нравственного, психологического и физического здоровья педагогов.

Гипотеза: Если сформировать у педагогов умение и желание заботиться о своём здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, то учитель будет успешен в своей педагогической деятельности и в жизни в целом.

Цель:

- Создание условий, способствующих охране и укреплению физического, психического и социального здоровья педагогического коллектива.

- Содействие членам педагогического коллектива в приобретении знаний, умений, навыков, необходимых для формирования устойчивой мотивации на здоровье и здоровый образ жизни.
- Выведение знаний, умений, навыков здорового образа жизни на уровень компетенций, что делает их частью здоровьесберегающей культуры, частью системного мировоззрения личности учителя.

Задачи:

- Формирование базы данных о состоянии здоровья, индивидуальных психофизических особенностях и резервных возможностях организма членов педагогического коллектива.
- Разработка и реализация коллективных программ оздоровления педагогического коллектива
- Разработка и реализация образовательно-просветительских программ по здоровому образу жизни, как части общей культуры личности учителя.
- Разработка методических рекомендаций по оптимизации участия педагогических работников в образовательном процессе с применением здоровьесберегающих технологий.
- Формирование материально-технической базы и других условий, способствующих охране и укреплению здоровья, приобретению компетенций здорового образа жизни педагогического коллектива.

4. Направления программы.

Социально-нравственное здоровье: *Антистрессовая педагогика*

Цель: содействие в овладении педагогами принципами и методами педагогики, исключающей психогенные, стрессовые воздействия внутри образовательного процесса (семинары, лектории, педагогические советы)

Психологическое здоровье: *Антистрессовая профилактика и просвещение*

Цель: содействие в овладении педагогами способами и методами предупреждения и снятия эмоционального напряжения (тренинги, практикумы, диагностические занятия, семинары)

Физическое здоровье: *Антистрессовая оздоровительная деятельность*

Цель: содействие в создании условий для сохранения и укрепления физического здоровья педагогов (занятия ЛФК, секции волейбола и баскетбола, клуб выходного дня)

Основные принципы реализации Проекта:

1. Целенаправленность
2. Научность
3. Нормативность
4. Целостность и непрерывность
5. Оптимальность
6. Эффективность и действенность
7. Компетентность
8. Дуальность
9. Конфиденциальность

Метод исследования – мониторинг, в реализации которого группой исследователей осуществляется нормативная контрольно-аналитическая деятельность.

Инструмент мониторинга – педагогическая, психологическая и социальная диагностика как оперативное изучение, оценка, регулирование и коррекция причин, влияющих на сохранение физиологического, психологического и социального здоровья педагогов школы.

Объект диагностики: система учебно-воспитательного процесса, цели и результаты, направленные на сохранение физиологического, психологического и социального здоровья педагогов школы.

Предмет диагностики: педагоги школы.

Методы диагностики: наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ.

Описания проекта:

Решение поставленных в рамках проекта задач возможно через реализацию открытой модели скоординированной деятельности медико-социально-психолого-педагогических служб, которая состоит из четырех взаимосвязанных блоков.

Первый блок содержит базовое определение программы, те составляющие здоровья, на сохранения и развитие которых направлена реализация данной программы, то есть социально-нравственное, психологическое и физическое здоровье.

5. Реализация программы.

Реализация программы в аспекте сохранения и развития перечисленных составляющих здоровья возможно через организацию деятельности по основным направлениям, представленным во втором блоке модели:

1. ***Антистрессовая педагогика*** предполагает организацию образовательного процесса в духе здоровьесозидания, гуманности, индивидуального подхода, психологического комфорта при условии отсутствия или снижения порога стрессовых воздействий и психогенных факторов. В данном случае педагогика рассматривается в широком смысле этого слова, и данное направление реализуется не только в рамках классно-урочной системы, но и за её пределами, затрагивая все уровни здоровья.
2. ***Здоровьеформирующее просвещение*** направлено на формирование и развитие потребности педагога быть здоровым (социально, нравственно, психологически, физически), а также на повышение компетентности педагогов по вопросам сохранения здоровья. Данное направление реализуется посредством просветительских мероприятий: семинаров, лекториев, практикумов, психолого-педагогических консилиумов для педагогов.
3. ***Здоровьеразвивающее сопровождение образовательного процесса*** предполагает объединенные и скоординированные действия узких специалистов (психологов, медика, социальных педагогов), основная задача которых помощь в создании условий для развития социально, психологически и физически здоровой личности. Объединение психологической, медицинской, социальной служб школы единой целью программы возможно и необходимо в силу того, что, по сути, деятельность каждой отдельной службы технологией развития здоровья.

Деятельность в рамках обозначенных направлений проекта реализуется посредством инновационных технологий, представленных в третьем блоке модели.

Успешная реализация проекта возможна при координации деятельности школьных, городских, городских служб образования, социальных партнеров.

6. Ожидаемые результаты.

- Отсутствие отрицательной и наличие положительной динамики по отдельным показателям психологического, социально-нравственного и физического здоровья педагогов.
- Повышение социально-психологической комфортности в педагогическом коллективе
- Активизация личной позиции участников образовательного процесса по отношению к психологическому, социально-нравственному и физическому здоровью, сформированность культуры здоровья и потребность в здоровом образе жизни.
- Повышение профессиональной компетентности и улучшение квалификационного уровня педагогического коллектива по аспектам антистрессовой педагогики, технологий по сохранению и развитию здоровья участников образовательного процесса.
- Функционирование центра Здоровья, созданного на базе школы по проблемам сохранения и развития здоровья, с целью повышения компетентности учителей по вопросам сохранения здоровья
- Привлечение к деятельности по дальнейшей реализации программы других ОУ и социальных партнеров.

Кадровый потенциал:

- Педагоги школы,
- Социальные педагоги
- Школьный фельдшер
- Психолог

**7. План реализации программы
«Укрепление здоровья сотрудников МБОУ «СШ № 86 И.И. Вереникина»**

№ п/п	Наименование результата, мероприятия, контрольной точки	Срок реализации		Ответственный исполнитель
		Начало	Окончание	
1	Участие в семинарах, мастер-классах по сохранению здоровья учащихся, педагогов	ежегодно		
2	Участие в мероприятиях, направленных на формирование культуры питания населения	ежегодно		
3	Проводить специальную оценку условий труда на рабочих местах	ежегодно		Конкина Т.А.
4	Разработать и внедрить комплексную программу оздоровления сотрудников.	Август 2020г.	Август 2024 г	Конкина Т.А.
5	Обеспечивать СИЗ работников, выполняющих работу в контакте с вредными и опасными производственными факторами	По требованию СанПин		Поспелов А.Е.
6	Проводить обучение работников оказанию первой помощи пострадавшим на производстве	ежегодно		Мед. работник
7	Проводить диспансерное наблюдение работников по итогам ПМО	регулярно		Мед. работник
8	Организация вакцинации	ежегодно		Мед. работник, закреплённый за учреждением
9	Участие в национальных проектах «Кросс наций», «Лыжня России»	ежегодно		Беляева Е.В.
10	Оформление рабочих мест и мест общего пользования информационными материалами по профилактике ЗОЖ	ежегодно		
11	Организация и проведение безалкогольных корпоративных мероприятий	ежегодно		профком
12	Проведение Дней здоровья	3 раза в год		профком
13	Проведение психологических тренингов, направленные на профилактику профессионального выгорания	ежегодно		Психологи