

**Рассмотрена  
на заседании педагогического  
совета  
от 01.12. 2021 г.  
Протокол №3**

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом  
директора МАОУ  
«Гимназия № 33»  
г. Перми  
от 10.12.2021 г.

Приказ №672/1

**Корпоративная программа**  
по укреплению здоровья сотрудников  
МАОУ «Гимназия № 33» г. Перми  
на 2021-2024 г.г.

## Содержание

1. Паспорт программы	3 стр.
2. Пояснительная записка	4 стр.
3. Концептуальные положения программы	5 стр.
4. Показатели эффективности программы	6 стр.
5. Приложение Информация о возрастном составе сотрудников МАОУ «Гимназия № 33» г. Перми	7 стр.
6. Приложение Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов учреждения	9 стр.

### **1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ**

Наименование Программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МАОУ «Гимназия №33» г. Перми
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 33» г. Перми
Юридический адрес учреждения	г. Пермь, ул. Николая Островского, 68
Номер телефона	тел/факс 216-67-97, 262-85-11
Адрес сайта	school33-perm.ru
Сроки реализации	3 года /2021-2024 г.г.
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников разработана в рамках реализации мероприятий: Федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» на 2018-2024 гг.; Программы укрепления общественного здоровья в г. Перми на 2020-2024 годы, утверждённой Постановлением администрации г. Перми N 697 от 11 августа 2020 года
Цель 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, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	Формирование среды, способствующей ведению сотрудниками здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. Мотивирование сотрудников к ведению здорового образа жизни посредством проведения информационно-коммуникационной кампании о преимуществах здорового образа жизни. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность сотрудников	69 человек
Ожидаемые результаты	Количественные: 1. Значительное увеличение доли сотрудников с высоким уровнем физической активности. 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.  Качественные: 1. Формирование привычки правильного рациона питания. 2. Уменьшение количества вредных привычек. 3. Увеличение работоспособности сотрудников.

## 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.

Одна из приоритетных задач организации - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Здоровье педагога в образовательной организации рассматривается не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога - основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

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. По данным исследований, к числу профессиональных заболеваний педагогов образовательных учреждений относятся заболевания 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».

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МАОУ «Гимназия № 33» г. Перми (далее - Учреждение) - 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 имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

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

Участниками программы являются педагоги и специалисты Учреждения.

### **3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование у сотрудников Учреждения умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

**Задачи:**

сохранение и укрепление профессионального здоровья педагогов и других работников Учреждения;

мотивация сотрудников Учреждения на созидание собственного здоровья;

формирование валеологической компетентности педагогов;

обучение навыкам самооздоровления.

**Принципы реализации программы:**

Аксиологический принцип предопределяет рассмотрение здоровья личности в качестве высшей человеческой ценности.

Гуманистический принцип предопределяет переоценку всех компонентов образовательной деятельности, признавая ценностью не только обучающегося как личности и его права на здоровье, но и педагога, сотрудника Учреждения, состояния его телесного, душевного и духовного здоровья.

Культурологический принцип реализует признание педагога как носителя культурных норм, лучших традиций человечества, в том числе в вопросах культуры здоровья как основы оптимального психофизического состояния обучающихся.

Принцип социальной значимости позволяет считать, что получаемый педагогом индивидуальный опыт созидания собственного здоровья приобретает общественную значимость, поскольку педагог как носитель культуры здоровья способен распространять идеи, образцы и нормы здоровьесбережения, формировать здоровьесориентированное поведение в социуме у обучающихся и членов их семей.

### **5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Учреждения отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).

2. Физический компонент здоровья - благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.

3. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.

4. Нравственный компонент здоровья - осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

5. Повышение мотивации сотрудников Учреждения к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

6. Улучшение качества образовательной деятельности.

**Информация о возрастном составе  
сотрудников МАОУ «Гимназия № 33» г. Перми**

Наименование	Численность работников (физические лица)	из общей численности работников находятся в возрасте (число полных лет на отчетную дату)																					
		моложе 25 лет		25-29 лет		30-34 года		35-39 лет		40-44 года		45-49 лет		50-54 года		55-59 лет		60-64 года		65 лет и старше		пенсионеров	
		все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины	все го	из них женщины
Всего работников учреждения	69	5	4	9	9	7	7	4	3	4	3	13	13	10	10	5	5	4	3	8	8	12	12
В том числе руководящие работники	5	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1
В том числе директор	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
Заместители директора	4	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Педагогические работники	62	5	4	8	8	7	7	3	3	3	2	11	11	9	9	5	5	3	2	8	8	11	11
В том числе: учителя	60	4	3	8	8	7	7	3	3	3	2	11	11	9	9	4	4	3	2	8	8	10	10
В том числе: 1-4 и подготовительных классов	18	0	0	1	1	2	2	0	0	0	0	7	7	5	5	1	1	2	1	0	0	0	0

Русского языка и литературы	8	0	0	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	3	3	3	3
Истории, права, обществознания, экономики	3	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
Математики	7	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	1	1	0	0	1	1
Информатики	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Физики	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Химии	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
Географии	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
Биологии	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1
Английского языка	9	1	1	1	1	2	2	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	3	3	3	3
Музыки и пения	2	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Изобразительного искусства, черчения	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Физической культуры	3	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
Трудового обучения	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Педагогический психолог	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Педагогическая библиотекарь	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1
Учебно-вспомогательный персонал	2	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



**План мероприятий корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МАОУ «Гимназия № 33» г. Перми**

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения Коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный учёт о заболеваемости среди сотрудников Учреждения	Систематически
3.	Профилактика профессиональных заболеваний	Цель: создать условия для профилактирования профессиональных заболеваний сформировать негативное отношении к вредным привычкам	Направление на санаторно - курортное лечение по мед. показателям, согласно квоте и очередности	1 раз в год
4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), в том числе, выездных оздоровительных мероприятий, совместные творческие и спортивные мероприятия (Дни здоровья, Лыжня России, Тёплый забег и пр.)	Согласно датам праздников, в каникулярное время
5.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка с участием медицинских работников информационных презентаций по темам здорового образа жизни, консультации психолога	1 раз в квартал

6.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации», спартакиаде педагогических коллективов и других мероприятиях	По плану департамента образования
7.	Инструктажи сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
9.	Реализация программы производственного Контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров дезобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
10	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношении к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории Учреждения	Постоянно
11	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	2 раз в год - инструктажи; учеба - 1 раз в год
12.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), в том числе, выездных оздоровительных мероприятий, совместные творческие и спортивные мероприятия (Дни здоровья, Лыжня России, Тёплый забег и пр.)	Согласно датам праздников, в каникулярное время

13.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка с участием медицинских работников информационных презентаций по темам здорового образа жизни, консультации психолога	1 раз в квартал
-----	---	--	--	-----------------