

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Адаптивная школа-интернат «Ступени» г. Перми»

Рассмотрена
на педагогическом совете
30.08.2021г.
Протокол № 1



Утверждаю
директор МАОУ «Адаптивная
школа-интернат «Ступени» г.
Перми»
Т.Н.Крутикова
Приказ № 428/3 от 30.08.2021г.

ПРОГРАММА
по укреплению здоровья сотрудников
МАОУ «Адаптивная школа-интернат
«Ступени» г.Перми
«Здоровый сотрудник –
успешный коллектив»
на 2021-2026г.г.

г. Пермь

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

« Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет...»

Полное наименование программы

«Здоровый сотрудник – успешный коллектив!»

Разработчики программы

Учителя, профсоюзный комитет, педагог-библиотекарь, психолог.

Исполнители программы

Профсоюзный комитет, учителя физической культуры, психолог, медицинский работник.

Назначение программы

Программа отражает инновационное направление развития МАОУ «Адаптивная школа-интернат «Ступени» г.Перми», стимулирует работу педагогического коллектива и развитие школы-интерната.

Кем принята программа

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета (протокол № 1 от 30.08.2021 года).

Реальность срока выполнения основных этапов программы:

5 лет

Информационная справка об образовательном учреждении

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Адаптивная школа-интернат «Ступени» г. Перми»
6141042, г. Пермь, ул. Богдана Хмельницкого, д. 13.

Директор Лицея:

Крутикова Татьяна Николаевна, тел. +7 (342) 251-46-85,+7 (342) 251-48-25

Адрес электронной почты: shkola113@obrazovanie.perm.ru

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Перми «Адаптивная школа-интернат «Ступени» г.Перми» была открыта в 1961 году. Она расположена в Кировском районе. Всего учащихся – 635. Нормативная наполняемость классов – 5 – 12 человек.

Структура школы-интерната и его ресурсы

В школе-интернате 4 корпуса. Имеются спортивные залы, зал ЛФК, актовый зал, медицинский кабинет.

Кадровые ресурсы

В школе-интернате работает дружный, творческий коллектив единомышленников. Образовательный процесс осуществляют 120 педагогов. Из них: 60 классных руководителей, 1 педагог – организатор, 5 социальных педагогов, 5 психологов, 2 педагога дополнительного образования, 7 учителей физической культуры.

97% педагогов коллектива имеют высшее образование, 100 % из них владеют ИКТ и активно применяют их в учебном процессе. В школе-интернате нет текучести кадров, педагогический коллектив стабильный, профессионально грамотный. 5 учителей являются руководителями районных методических объединений.

Цели программы «Здоровый сотрудник – успешный коллектив!»:

- сохранение и укрепление здоровья педагогов;
- содействие их физическому, психологическому, эмоциональному, интеллектуальному, социальному, духовному развитию путем мотивации на здоровьесберегающую деятельность.

Задачи программы:

- способствовать созданию системы комплексной поддержки сотрудников в контексте формирования в школе-интернате здоровой и дружественной среды;
- разработать систему мероприятий по повышению активности педагогов в области заботы о собственном здоровье;
- поддерживать благоприятный психологический климат в школе-интернате;
- создавать условия способствующие сохранить здоровье учителя;
- содействовать членам педагогического коллектива в приобретении знаний для формирования мотивации на здоровый образ жизни;
- выводить ЗУН здорового образа жизни на уровень компетенций.

Обоснование программы

Преобразования в педагогическом пространстве и обществе, произошедшие в нашей стране в последнее время, обусловили появление ряда проблем в сфере образования. Образовательные учреждения и педагоги, в них работающие, выполняя социальный заказ, должны обеспечивать доступность качественного образования в условиях, гарантирующих психологическую и физическую безопасность учащихся. Поэтому предъявляются высокие требования к компетентности и профессионализму учителей в вопросах здоровьесбережения. А чтобы быть конкурентоспособным на рынке труда, современному педагогу необходимо самому быть здоровым, сохраняя высокую работоспособность и творческое долголетие.

Вместе с тем, исследования последних лет свидетельствуют о неблагоприятном состоянии здоровья субъектов образовательного процесса: большинство учеников учреждений состоят на диспансерном учете у специалистов детской поликлиники. Неблагополучная ситуация сложилась и со здоровьем педагогических работников образовательного учреждения.

Здоровье педагога - основа эффективной работы современных образовательных учреждений и их стратегическая проблема. Оно определяется, как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Здоровьесбережение в образовательном пространстве - процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания человеком личной ответственности.

Педагогическая деятельность предполагает постоянное взаимодействие с людьми, что требует от педагога мобилизации всех ресурсов (физических, психологических и т.д.). Успешность педагогической деятельности во многом зависит не только от того, как человек умеет управлять своим поведением, поступками, высказываниями, эмоциями и чувствами, но и от состояния физического и социального благополучия. Исследования здоровья педагогов показывают, что педагоги как профессиональная группа отличаются крайне низкими показателями здоровья, которое снижается по мере увеличения стажа работы в образовательном учреждении, что оказывает влияние на успешность взаимодействия педагога и всех участников образовательного процесса и обуславливает **актуальность** обозначенной темы.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей приводит к повышенной утомляемости, нервозности, раздражительности, усталости, к снижению работоспособности, к эмоциональному выгоранию, и напрямую отражается на результатах педагогической деятельности. Все это обостряет проблему здоровьесбережения в образовательном учреждении.

Как вообще сохранить свое здоровье? Как это сделать в условиях образовательного учреждения? Никто, кроме нас самих не решит этих проблем. К тому же педагоги часто не хотят ничего делать для себя! Стандартный ответ: «Я устала после работы, скорей бы уже домой...». Разумеется, после напряженного рабочего дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся, раз вы уже сейчас устаете, что будет через год, через два? Ситуация летит под гору. Надо что-то делать уже сегодня!

Итак, **актуальность** создания условий для здоровьесбережения в профессиональной деятельности педагогических работников школы-интерната обусловлена рядом причин:

- состояние здоровья большинства педагогов нуждается в улучшении;
- только педагог, занимающийся сохранением и укреплением собственного здоровья и владеющий здоровьесберегающими технологиями, может успешно воспитывать здоровых детей;
- для получения устойчивых положительных результатов необходима система оздоровительно-просветительской работы.

Таким образом, в школе-интернате необходимо создать достаточные условия не только для улучшения состояния здоровья педагогических работников школы-интерната, но и осознания значимости, ценности здоровья, осознания личной ответственности за свое здоровье. Целенаправленная работа по здоровьесбережению педагогов в школе-интернате будет способствовать не только повышению эффективности профессиональной деятельности учителя, но и позволит сохранить и укрепить здоровье учащихся, чем и обуславливается актуальность здоровьесбережения педагогов в школе-интернате.

Ярко высветив проблему, понимая её **значимость**, мы начали искать пути, способы, средства для её решения, так как здоровый, эмоционально – здоровый педагог – залог успешного воспитательно – образовательного процесса и успеха деятельности школы-интерната в целом.

Приступая к работе над этой темой, мы создали команду, которая взяла на себя ответственность решить в той или иной степени данную проблему.

В неё вошли учителя, педагог – психолог, учителя физической культуры, инструктор ЛФК, медицинский работник, председатель и члены профсоюзной организации школы-интерната.

Мы разработали программу **«Здоровый сотрудник – успешный коллектив!»**

Этапы разработки программы

- 1 этап – Определение проблемы, цели и задач, названия программы.
- 2 этап - Определение механизмов, через которые будет происходить реализация программы.
- 3 этап – Описание программы.
- 4 этап - Оформление программы.
- 5 этап - Защита программы на педагогическом совете школы-интерната.
- 6 этап – Практическое внедрение программы в деятельность школы-интерната.

Этапы работы по реализации проекта в школе-интернате

I этап	подготовительный этап:	2021 год
II этап	этап практической реализации программы	2022 – 2025 годы
III этап	результативно-оценочный этап	2026 год

При создании программы мы опирались на следующие **принципы**:

1. Здоровье - это приоритет. Все имеет смысл, пока мы здоровы. Твое здоровье - в твоих руках!
2. Физическое и психическое здоровье неразделимы! Выбери активную жизненную позицию: найди себя в спорте, творчестве, науке. Все лучшие качества развиваются там, где есть творческое отношение к жизни.
3. Психологический комфорт, факторы хорошего настроения.

I этап —подготовительный.

№	Виды деятельности	Сроки	Ответственные
1	Выявление проблемы, формулирование темы, целей и	Июнь – июль 2021 года	Субботина С.В., зам. директора по

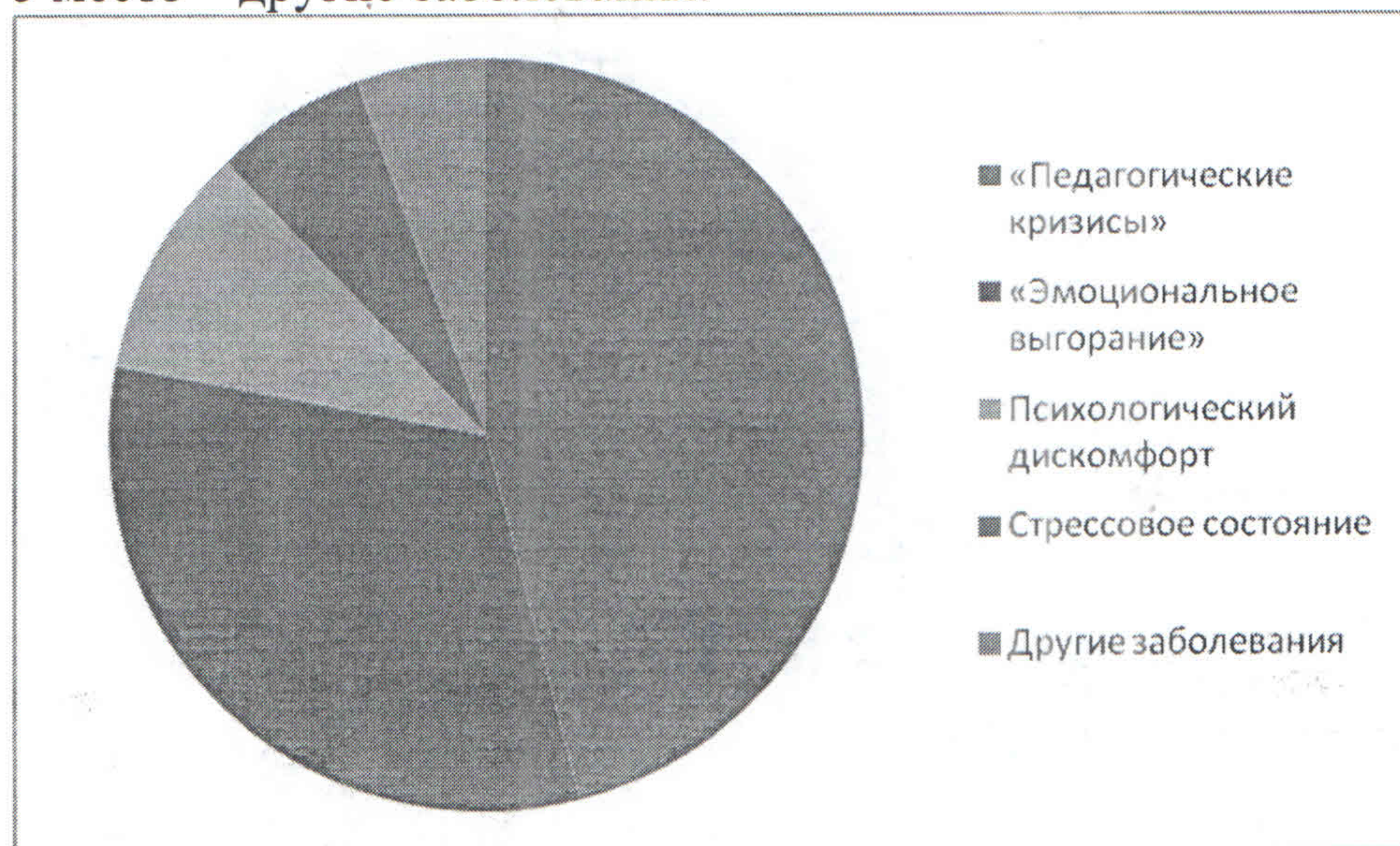
	задач.		УВР
2	Сбор и изучение информации о состоянии здоровья педагогов школы-интерната.	Август – сентябрь 2021 года	Медицинский работник
3	Составление плана реализации программы	Сентябрь 2021 года	Субботина С.В., зам. директора по УВР

Данные мониторинга состояния физического здоровья учителей по России таковы:

- 1 место - сердечно сосудистые заболевания;
- 2 место – лор - заболевания;
- 3 место – нарушение зрения;
- 4 место – желудочно - кишечные заболевания;
- 5 место – органы дыхания;
- 6 место – органы опорно-двигательного аппарата;
- 7 место – нервные и психические заболевания;
- 8 место – другие заболевания.

Чтобы оценить уровень психического здоровья учителей и определить основные приоритеты дальнейшего развития деятельности школы-интерната в области здоровьесбережения, медицинским работником и психологом проведен сбор информации об уровне здоровья учителей. Данные мониторинга состояния психического здоровья учителей таковы:

- 1 место – «педагогические кризисы»;
- 2 место – «эмоциональное выгорание»;
- 3 место – психологический дискомфорт;
- 4 место – стрессовое состояние;
- 5 место – другие заболевания.



Причины нарушения здоровья:

- довольно часто возникающие напряженные педагогические ситуации;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся;
- низкие заработные платы не позволяют хорошо питаться, отдыхать;
- высокие нагрузки на голосовые связки, сосудистую систему ног;
- физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;
- авторитарный, репрессивный стиль правления педагогическими кадрами;
- учитель продолжает трудиться и в нерабочее время: - высокий уровень ответственности.

Ключевая проблема ухудшения здоровья - недостаточное осознание учителем его ценности, незнание, нежелание применять на практике средства по формированию здоровья.

Основные причины заболеваний педагога:

Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой. Давайте задумаемся, разве только психологические причины разрушают здоровье учителя? Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнется и скажет: «Спасибо, что так, могло быть и хуже, все-таки везучий я человек». Один отдается эмоции радости, другой — раздражению и унынию. Что держит одного человека на плаву, дает ему силу и радость жизни? Мировоззрение! Оно—главная причина жизненной устойчивости!

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

1. Неумение принимать жизнь такой, как она есть, без критики и протеста.
2. Неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни.
3. Наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека.
4. Неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы ... и тем самым сохранить свое здоровье.
5. Неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.
6. Незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте.

Психические причины:

1. Неумение противостоять стрессам.
2. Отсутствие навыка управления своими эмоциями.
3. Частое превышение своих возможностей.
4. Неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты; неспособность смеяться над жизненными неудачами.

«Здоровым может считаться человек, который отличается гармоническим развитием и хорошо адаптированным к окружающей его физической и социальной среде. Здоровье не означает просто отсутствие болезней: это нечто положительное, это жизнерадостное и охотное выполнение обязанностей, которые жизнь возлагает на человека» (американский медик Г. Сигериста). Согласно известной поговорке «хоть сто раз скажи слово халва, во

рту слаще не станет», так и призыв к здоровому образу жизни должен быть подкреплен конкретными действиями. Установка на здоровье и здоровый образ жизни не появятся у человека сама по себе, а формируется постоянно маленькими шажками от капельки к капельке. Выдающийся философ XX века Бертран Рассел заметил: «Если вы не думаете о своем будущем, у вас его не будет...»

II этап - этап практической реализации проекта.

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества». Проблема профессионального здоровья учителя в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления медико-психолого-социальной профилактики и восстановления здоровья педагога.

Главная задача, которую поставила перед собой наша группа – работа над созданием условий для сохранения и укрепления здоровья, благоприятного психологического климата в нашем коллективе.

Определи приоритетные направления в рамках реализации предлагаемого проекта.

1. Психолого-педагогическое.

Особо важным в своей работе педагогов мы считаем положительное эмоциональное самочувствие. Оно зависит как от внешних, так и внутренних факторов. Следствием повышенной напряженности труда учителя нередко становятся подавленность, апатия, чувство постоянной усталости, а иногда и грубость, несдержанность, оскорбления учеников. Подобные эмоциональные взрывы не приносят облегчения, заставляя испытывать чувство вины, так как профессиональный долг педагога предполагает, что он обязан держать себя в руках. В этом направлении работы ведущая роль отводится педагогу-психологу. Научить владеть эмоциями: так ли это легко?

Педагоги-психологи решили организовать КАБИНЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ, где будут проводиться

- тренинги
- минуты релаксации
- психологический настрой

2. Медицинское.

Медработники проводят для всех сотрудников и учащихся консультации о рациональном питании, профилактике заболеваний, инъекции, массаж и др.

Здоровье педагога невозможно представить без организации правильного питания, которое полностью бы удовлетворяло потребности организма и поддерживало высокую работоспособность. Предлагаем организовать АРОМОТЕРАПИЮ и ФИТОБАР «СТО РЕЦЕПТОВ» (фиточай: 1 раз в неделю).

Применение средств ароматерапии и фитонапитков позволит поддерживать хорошее настроение, а также позволит излечить простудные заболевания и нарушения сна

3. Физкультурно-оздоровительное и социальное.

Следующее направление - укрепление физического здоровья тела. Основным критерием состояния физического здоровья является способность человека адаптироваться к окружающей среде. Показателями здоровья физического тела могут быть следующие признаки:

- иммунная защита и неспецифическая устойчивость;
- уровень и гармоничность физического развития;
- функциональное состояние организма и его резервы;
- наличие или отсутствие какого-либо заболевания;
- уровень морально-волевых и ценностно-мотивационных установок.

Мы предлагаем организовать:

- СТУДИЮ «ГРАЦИЯ», в которой желающие смогут заниматься на тренажерах под руководством учителя физкультуры 2 раза в неделю в определенное время.

- СТУДИЮ ТАНЦА «ЛОТОС», где под руководством учителя ритмики 2 раза в неделю будут проводиться танцевальные занятия.

Так же предлагаем организовать:

- 2 раза в год выезды на природу;
- конкурс « Самый здоровый учитель», который стал бы новой традицией школы-интерната. В течение года педагоги проходили бы этапы конкурса: 1 этап – (заочный в первом полугодии) создание «Паспорта здоровья педагога», 2 этап – (1 раз в год) СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, в которых будут принимать участие команды педагогов или же вместо них предлагаем проводить «Веселые старты».
- 1 раз в четверть проводить Единый день здоровья и хорошего настроения. В этот день не ставятся плохие отметки, создаются ситуации успеха для учащихся и педагогов, проводятся различные мероприятия, посвященные ЗОЖ (Приложение 1).

Направление	Виды деятельности	Сроки	Ответственные
Психолого-педагогическое.	Кабинет психологической разгрузки	Январь – май 2022 года	Учитель-психолог
Медицинское	Ароматерапия Фитобар	2022 – 2025 годы	Мед. работник
Физкультурно-оздоровительное и социальное	Студия «Грация» Студия танца «Лотос» Конкурс «Самый здоровый учитель» «Веселые старты», «Единый день здоровья». Выезды на природу	1 раз в четверть 2 раза в год	Учителя физической культуры мед. работник. Председатель профсоюзного комитета

III этап – результативно-оценочный.

Виды деятельности	Сроки	Ответственные
-------------------	-------	---------------

Повторная диагностика.	2025 год	Мед. работник
Мониторинг.	2026 год	Зам. директора по УВР
Планирование дальнейшей работы	2026 год	Зам. директора по УВР, мед. работник, психо-лог, учителя физической культуры

Мы считаем, что данный проект поможет педагогам нашей школы-интерната найти ответ на вопрос «Как сохранить здоровье?».

Основные направления деятельности:

- включение в план работы профсоюзной организации школы-интерната мероприятий по здоровьесбережению для педагога;
- стимулирование учителей, пропагандирующих здоровый образ жизни;
- создание условий для безопасного и здоровьесберегающего труда;
- организация работы комнаты психологической разгрузки;
- организация работы танцевальной студии «Лотос»;
- организация работы студии «Грация»;
- организация работы фитобара.

Формы и содержание здоровьесберегающей деятельности:

Вид работы:	Содержание:	Ответственные:
1. Семинар «Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья».	Рациональное питание и здоровье. Современные системы оздоровительного питания. Профилактика заболеваний желудочно – кишечного тракта и обмена веществ. Проблема избыточного веса. БАДы и другие витаминные комплексы. Психология здоровья. Представление о стрессе и психосоматических заболеваниях.	психолог, медицинский работник
2. Организация спортивных и оздоровительных мероприятий.	- соревнования; - выезды на природу; - фитобар; - психологическая разгрузка; - группы здоровья; - танцевальные группы; - дни здоровья; - аромотерапия.	профсоюзный комитет, учителя физкультуры, хореограф, психолог
3. Создание условий для	- обеспечение материально – пространственной среды для	администрация школы-интерната, профсоюзный

безопасного и здоровьесберегающего труда.	организации учебно-воспитательно-оздоровляющей деятельности; - соблюдение гигиенических норм и правил; - оптимизация педагогической нагрузки; - составление расписания с учетом всех требований санитарных норм и правил, пожеланий педагогов.	— — КОМИТЕТ
---	---	-------------------

Возможные инновационные риски и угрозы

1. Ухудшение окружающей среды, вспышки эпидемических заболеваний могут не дать положительного результата по сохранению здоровья.
2. Отсутствие координации усилий всех участников проекта.
3. Экономический кризис.
4. Недостаток бюджетных средств может затормозить осуществление проекта.

Ресурсное обеспечение реализации программы

Кадровое

Высокий профессионализм педагогов, психологов, учителей физической культуры, которые имеют высшую и первую категории, прошли соответствующую курсовую подготовку, имеют опыт участия и организации спортивных соревнований различного уровня.

Научно – методическое

В педагогический процесс внедряются здоровьесберегающие технологии.

Материально – технические

Приобретение современного спортивного оборудования, оснащение кабинета психологической разгрузки.

Организационное

Составление расписания занятий для учителей школы-интерната.

Финансовое

Бюджетные средства, внебюджетные (средства спонсоров, самостоятельно заработанные).

Ожидаемые конечные результаты программы:

- вооружение педагогов знаниями, умениями и навыками, необходимыми для принятия разумных решений по поводу личного здоровья и здоровья учащихся;
- формирование профессионального здоровья учителя;
- улучшение психологического микроклимата в коллективе;
- укрепление здоровья педагогов, формированию ЗОЖ;
- педагоги будут пропагандировать и вести здоровый образ жизни;

- смогут избегать стрессовых моментов в рабочей и домашней обстановке, достойно выходить из конфликтных ситуаций.

Порядок мониторинга хода и результатов реализации проекта:

Основу мониторинга здоровья учителей составляют:	Порядок осуществления мониторинга:	Показатели:	Ответственные:
Снижение уровня отдельных видов заболеваний учителей.	На уровне школы.	Планка достаточно высокая, поэтому на 1 – 2 %. Анализ наличия листков нетрудоспособности за истекший год. Анализ результатов медицинских осмотров. Итоговое анкетирование (тестирование) участников проекта.	Профсоюзный комитет, медицинский работник.
Увеличение численности занимающихся в группе «Грация» и «Лотос»	На уровне школы.	На 10 и более %.	Профсоюзный комитет, учителя физкультуры и хореограф