**Принято**  **Утверждаю**:

Решением педагогического совета Ио директора МАОУ СОШ №3

От \_\_\_\_\_\_\_\_А.П. Оводнева

 Приказ от №\_\_\_\_

**Корпоративная программа**

**укрепления здоровья сотрудников**

**МАОУ СОШ №3**

**Программа « Здравствуйте!»**

***Для жизни яркой и продуктивной здравствуй!***

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Известно, что наше здоровье на 10% определяют наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% - уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% — здоровый образ жизни.

Приобщить сотрудников школы к здоровому образу жизни – цель создания программы «Здравствуйте!»

ПАСПОРТ

**программы «Здравствуйте!»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Исполнители Программы |  |  Администрация МАОУ «СОШ №3»  |
| Участники Программы |  |  педагогитехнический персонал |
| Основание разработки Программы |  | муниципальная программа «Укрепление общественного здоровья населения г. Северобайкальска»;корпоративные модельные программы по укреплению здоровья работающих, разработанные Министерством здравоохранения Российской Федерации |
| Цели Программы |  | увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса образовательного учреждения;повышение экономической эффективности поведения сотрудников |
| Задачи Программы |  | создание безопасных условий труда, развитие гигиены труда;повышение физической активности сотрудников;профилактика заболеваний;сохранение психологического здоровья сотрудников; профилактика профессионального выгорания;формирование оптимистического мировоззрения, смена ценностных ориентиров в пользу здоровья своего и окружающих;обучение учителей приемам саморегуляции психических состояний (тренинги, спортивно-оздоровительные мероприятия) |
| Основные принципы реализации Программы |  | приоритет здоровых и безопасных условий труда;признание и обеспечение приоритета жизни и здоровья сотрудников;создание условий для максимальной самореализации личности сотрудника.  |
| Целевые индикаторы и ожидаемые результатыПрограммы |  |  снижение заболеваемости персонала: общей, с временной нетрудоспособностью, профессиональной;сокращение потерь рабочего времени, связанных с нахождением сотрудников на больничном по временной нетрудоспособности;увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 55 %;освоение психических средств восстановления организма;создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры) |
| Сроки реализации Программы |  | 1 июня 2022 г. - 31 декабря 2026 г. |
| ФинансированиеПрограммы |  | в рамках лимитов личных средств сотрудника, предусмотренных в семейном бюджете на учебный год |
|  |  |  |

**Пояснительная записка**

Состояние здоровья современного российского учителя вызывает тревогу. Образ жизни школьного учителя запрограммирован условиями работы в системе образования:

1. Отсутствие какого-либо режима дня.
2. Отсутствие достаточной физической активности.
3. Психоэмоциональные перегрузки.
4. Перегрузки речевого аппарата.
5. Нагрузка на одни и те же центры коры головного мозга с возникновением застойных очагов возбуждения и неравномерностью кровоснабжения мозга.
6. Отсутствие контролирующей здоровье учителей службы.

Ключевая проблема — отсутствие сил и времени для поддержания собственного здоровья, сниженный уровеньосознания его ценности как следствие глубокой устремленности учителя в будущее воспитанников.

Важнейшая задача — *сформировать социально-психологическую установку* на возрастающую роль взаимной ответственности за здоровье учителя как со стороны руководства школы, управления образования и других руководящих институтов муниципалитета, так и со стороны самих учителей.

*Глоссарий:*

*Профессиональное здоровье учителя*

– способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности учителя во всех условиях протекания профессиональной деятельности.

*Педагогическое здоровье*

– психологическая компетентность, включающая в себя коммуникативность и стрессоустойчивость, интеллектуальную, эмоциональную, поведенческую гибкость. Владение психологическими знаниями, психоэмоциональным состоянием, механизмами психологической защиты. Развитая психологическая готовность к адекватному эмоциональному реагированию в нестандартной ситуации (конфликт, фрустрация и т.п.).

 **Актуальность проблемы**

Известно, что образцы поведения, отношений, переживаний, способы действий, используемые учителем во взаимодействии с учеником усваиваются, присваиваются и проявляются в поведении ребенка.

Здоровый учитель становится для своих учеников еще и учителем здорового образа жизни, всем своим поведением убеждает их в том, что именно в этом заключено благополучие каждого члена общества.

На современном этапе развития общества нельзя отрицать существования реальной проблемы охраны здоровья педагогов с их невеликой зарплатой, большой перегрузкой, ухудшением медицинского обслуживания, ростом внутрисемейного напряжения и т.д.

Медики, не колеблясь, относят педагогов к “группе риска” по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Состояние здоровья педагогов во многом определяет эффективность их работы. Если понижается способность к адекватному взаимодействию с детьми на эмоциональном уровне, то возникает эмоциональное отвержение со стороны детей, а воспитательный компонент образовательного процесса может приобрести обратный знак. Психофизиологическое состояние педагога, имеющего заболевание, заметно сужает его педагогическое влияние, но главное, деформирует мотивацию деятельности, ибо работа становится тяжкой обузой.

Чтобы учить детей видеть жизнь в светлых тонах, чувствовать радость, педагог должен быть здоров и душой и телом. Педагог – это мудрый и опытный капитан в океане знаний, проводник в мире мыслей и творческих поисков. Именно от его здоровья зависит, любит или не любит педагог свой предмет и своих учеников. Если педагог нездоров, то он не реализует свой потенциал, нарушает физиологическое и энергетическое равновесие в момент общения с детьми, что может подорвать и здоровье обучающихся.

Между тем физическое здоровье не существует изолированно от психологического благополучия. Чтобы зажигать души детей знаниями жизни, педагогу надо гореть самому. Разве может пылать сердце, если на душе “мокро” от слез и стрессов?

Проблема здоровья педагога на сегодняшний день – проблема важная и актуальная, требующая решения.

 **Состояние здоровья российских учителей**

Результаты исследований показывают, что ежегодно среди учительства растет количество заболеваний нервной системы, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания костно-мышечной системы.

54% педагогов имеют нарушения массы тела, 70% – нарушения опорно-двигательного аппарата. Нарушения в нервно-психическом здоровье имеют:

- после 10-ти лет работы более 35% педагогов;

- после 15-ти лет стажа – 40 %;

- после 20-ти лет – более 50 % педагогов.

Постоянное перенапряжение приводит к ряду соматических заболеваний (язва желудка, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, гипертония).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);

- ларингит;

- синдром хронической усталости;

- гиподинамия;

- остеохондроз.

Причинами таких заболеваний являются:

- отсутствие стабильного режима труда и отдыха;

- сниженная двигательная активность;

- эмоциональная перенапряженность;

- большая учебная нагрузка как результат низкой почасовой оплаты;

- отсутствие системы психопрофилактических мероприятий, комнат психологической разгрузки;

- использование авторитарного стиля руководства.

**Мониторинг состояния здоровья работников школы**

Мониторинговые исследования состояния физического и психического здоровья педагогов школы (приложение №1) показали следующие результаты:

86% педагогов школы относят к физической активности работу по дому и на рабочем месте;

87% не ложатся спать в одно и то же время, 62% спят менее 7-8 часов в сутки;

78% опрошенных принимают лекарства без медицинских показаний;

41,5 % педагогов не уделяют внимания своему здоровью;

не все педагоги имеют ясное представление о том, что такое здоровье;

70% опрошенных не считают себя здоровыми;

64% педагогов часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями не только в рабочей, но и в домашней обстановке;

Все педагоги осознают связь физического здоровья с психическим благополучием.

Анализ заболеваний сотрудников школы за последние три года показал, что

а) практически каждый педагог в течение учебного года переболел простудными заболеваниями (некоторые педагоги не один раз);

б) 43% листков нетрудоспособности - результат обострения хронических заболеваний, которые можно было предотвратить.

**Пути оздоровления**



**Рис.1. Путь к здоровью**

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, митапов (встреч единомышленников в неформальной обстановке), сдача нормативов ГТО, форсайт-сессий, гигиенических обучений, фитнес-тренировок по трем направлениям:

1. **Пропаганда знаний об основах здорового образа жизни;**
2. **профилактика психического выгорания;**
3. **содействие физической активности.**

|  |  |
| --- | --- |
| направление | Содержание деятельности |
| **1.Пропаганда знаний об основах здорового образа жизни** | **Комплекс мер для расширения знаний об основах здорового образа жизни**Основные мероприятия: мастер-классы, митапы, форсайт-сессии.Темы обсуждений и информационных часов:Что такое здоровое питание?Сон для здоровья.Здоровый климат в семье.Мои пищевые привычки. Алгоритмы здоровья.Что я готовлю?Режим – основа здоровья.Как похудеть?Мобильная атака. Чем опасен мобильник?Фильтруйте звук, господа аудиалы!«Тату и пирсинг: объясни ученику.  Игры недоброй воли»(игромания) и другие горячие темы, требующие ответов здесь и сейчас. Тематические встречи способствуют расширению знаний сотрудников о здоровых привычках. |
|  **2.Профилактика психического выгорания** | Психическое или эмоциональное выгорание (оно же профессиональное и творческое) ведет к потере интереса к работе, к снижению продуктивности. Это состояние возникает как ответ на длительный стресс и перенапряжение на рабочем месте.Первые симптомы:Отсутствие всякой мотивации и сил на выполнение любой работы. |
| Внешние факторы* Напряженный график, регулярные дополнительные нагрузки
* Неудовлетворенность размером оплаты труда
* Жесткие дедлайны, которые мешают погрузиться в задачу
* Конфликты с коллегами, давление со стороны руководства, нездоровая атмосфера

Внутренние факторы* Гиперответственность: должен сделать идеально или точно в срок
* Гиперэмпатия: чрезмерно сопереживая другим людям , человек может отдавать свою положительную энергию и впитывать их негативную
* Установка, что работа всегда на первом месте, она важнее здоровья и отдыха
* Ложные установки, типа *я должен много работать, быть успешным, доказать своему окружению*
* Страх подвести, потерять лицо, страх осуждения
* Другие особенности: низкая самооценка, слабая выносливость, проблемы в личной жизни, несформированная система внутренних ценностей, интроверсия и перфекционизм

Эмоциональному выгоранию сильнее всего подвержены педагоги. |
|  **Комплекс мер для повышения удовлетворенности сотрудников**1.На каникулах разрешать сотрудникам полноценный отдых.2. Пересмотреть нагрузку и при согласии сотрудника уменьшить её.  3. Объяснить ещё раз механизмы расчета заработной платы – действенный метод забыть про хандру.4. Администрации не скупиться на похвалу. Подчеркивать ценность каждого сотрудника. Простая похвала окрыляет сотрудника, повышает мотивацию. 5. Школьной службе медиации своевременно устранять конфликты внутри коллектива. Минимизировать взаимодействие конфликтующих сторон.  6. Организовать в школе проведение психологических тренингов личностного роста, чтобы устранить низкую самооценку, гиперответственность и другие внутренние факторы эмоционального выгорания. 7. Организовать работу комнаты релаксации для снятия психического напряжения. 8. Продолжить озеленение рекреаций школы.  9. Проводить командообразующие мероприятия: коллективные интеллектуальные игры, выезды на природу, праздники. |
| **3. Содействие физической активности.** |  **Комплекс мер для повышения физической активности сотрудников** Ежедневные стрессы на работе и малоподвижный образ жизни создают все условия для эмоционального накала. Его можно снизить, если переключить внимание сотрудников и помочь им найти выход этому накалу. Хорошо в этом помогают физические нагрузки. Регулярные физические нагрузки * Повышают выработку эндорфинов;
* Снижают уровень тревожности;
* Улучшают работу мозга — памяти и внимания;
* Являются хорошей профилактикой эмоционального выгорания, усталости и неспособности сосредоточиться.

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в по­вседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», — говорил Гиппократ*,*  величай­ший врач Древней Греции. Как увеличить физические нагрузки учителя?* Организовать школьную фитнес-группу с профессиональным тренером для занятий после уроков;
* Организовать фитнес-консультации и тренировки в чате школы
* Устраивать регулярные спортивные мероприятия в коллективе
* Проводить физические и танцевальные пятиминутки во время перемены в учительской или актовом зале;
* Держать мелкие спортивные снаряды в шаговой доступности для желающих размять тело;
* Научить сотрудников лечебно-оздоровительным упражнениям для позвоночника, осанки, шейного отдела позвоночника - самых горячих точек учительского организма.
* Знакомить сотрудников с полезными физическими упражнениями, способствующими оздоровлению организма.
 |

 **Целевые показатели(индикаторы) эффективности реализации**

**корпоративной программы «Здравствуйте!»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование целевого показателя(индикатор) | Единица измерения | Значение целевых показателей (индикаторы) |
| 2022 год | 2023 год | 2024 год | 2023 год | 2024 год | Итоговое значение показателя |
| 1. | Сокращение общего числа больничных листов | % снижения больничных листов по отношению к предыдущему году  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Увеличение доли участников в информационно -образовательных мероприятиях о здоровом питании | % увеличения от общего числа сотрудников по отношению к предыдущему году |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни | % увеличения от общего числа сотрудников по отношению к предыдущему году |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом | % увеличения от общего числа сотрудников по отношению к предыдущему году |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Снижение доли конфликтных ситуаций и стрессовых состояний | % снижения от общего числа конфликтов по отношению к предыдущему году |  |  |  |  |  |  |

**Приложение**

**Рекомендации на каждый день**

- Начинайте каждый день с чувством радости.

- Поддерживайте это состояние в течение дня.

- Прежде, чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

- Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

- Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы люди относились к вам.

- Питайтесь регулярно и разнообразно.

- Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

- Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

- Не переедайте на ночь.

- Спите не менее 8-ми часов в сутки.

- Занимайтесь физическими упражнениями.

- Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

- Любите свою душу и тело.

- Старайтесь окружить их комфортом.

**Спите с удовольствием**

1. *Перед сном хорошенько взбивайте подушки. Лучше всего пользоваться небольшой прямоугольной подушкой или валиком под шею.*
2. *Уберите из комнаты все цветы и источники сильных запахов.*
3. *Не ешьте на ночь и воздержитесь от распития спиртных напитков перед сном.*
4. *Чтобы выспаться, нужно обязательно ложиться спать до полуночи* (недосыпание ведёт к переутомлению нервной системы, истощению её и ослаблению организма).
5. *Ваша постель должна иметь твёрдую и ровную поверхность.*
6. *Не рекомендуется спать перед телевизором или в комнате с работающим компьютером.*
7. *Лучше спать, переворачиваясь с одного бока на другой, чтобы отдыхали внутренние органы правой и левой стороны.*
8. *Воздух в комнате должен быть чистым, для этого хорошо привыкнуть спать с открытой форточкой или окном* (при температуре 17-180С).

**Вместе лучше!**

*О пользе групповых занятий фитнесом*

Любой вид спорта — отличный «антидепрессант». .

Групповые занятия намного эффективнее «одиночного» фитнеса!

## Групповой фитнес — это более разнообразные занятия.

## Одному заниматься скучно!

 Это возможность сжечь больше калорий!

Вы станете более организованными! Дисциплинирует на 100%!

Вы заведете новых друзей.

 Здоровая конкуренция в группе – залог успешного оздоровления.

Фитнес-группа – это драйв, это эмпатия!

**5 простых способов расслабиться на работе**

##  1. Глубокая мышечная релаксация

 Примите удобное положение лежа или сидя. Вам понадобится последовательно напрягать и расслаблять мышцы всего тела. Например, напрягли живот на 5 секунд — отпустили, подождали 15-20 секунд и перешли к следующей группе мышц. И так нужно проработать все тело.

**2. Медитация**

 Одна из самых популярных техник ментальных упражнений.

 Необходимо сесть в тихом удобном месте и попытаться сосредоточиться в моменте, не вовлекаясь в мысли, которые будут приходить в голову. Если не получается сделать это самостоятельно можно воспользоваться аудио- и видеоматериалами. Можно закрыть глаза и воспринимать только звук.

**З. Дыхательные техники**

 Выбираем удобное положение сидя. Дышим через нос. И начинаем отсчет так, чтобы вдох и выдох заканчивались на одну и ту же цифру. Можно немного усложнить упражнение и добавлять небольшую паузу в конце каждого цикла. Упражнение нужно выполнять не меньше пяти минут. В течение дня его можно повторить еще два-три раза.

**4. Самомассаж**

 Сделайте растяжку, покрутив головой, чтобы мышцы стали восприимчивее к прикосновениям. Затем левой рукой сильно помассируйте правое плечо и шею. Начните с легких круговых движений, потирая мышцы указательным и средним пальцами. Закончите более твердым массажем, сжимая мышцы плеч и шеи между большим и другими пальцами. Проделайте то же самое с левой стороной шеи и плечом. Наклоните голову влево, нащупайте точку у основания черепа и помассируйте ее круговыми движениями, постепенно спускаясь вниз к плечу. Повторите три раза, затем поменяйте сторону. Если у вас имеются какие-то боли в теле, прежде чем приступать к практике, лучше проконсультироваться со специалистом.

**5. Массаж ушей**

Эта практика традиционной китайской медицины снимает стресс и беспокойство. Аккуратно массируйте середину верхней трети уха. Это место, называемой точкой Шэнь Мэнь, уменьшает стресс и повышает энергию.

**Аффирмации**

Один из инструментов личностного роста.

 Это позитивные словесные установки, которые путем систематического повторения внедряются в подсознание.

 Используйте местоимение «Я».

Исключите частицу «НЕ».

Произносите только в настоящем времени.

Будьте кратки и позитивны.

Говорите с выражением и не менее пяти минут.

ПРИМЕРЫ:

*Мой мир заботится обо мне.*

*Я испытываю чувство благодарности ко всему сущему.*

*Я доверяю и люблю.*

*В моей душе царят мир и гармония.*

*Я спокоен (спокойна) и уверен(а) в себе.*