

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ЛИВАДИЙСКАЯ САНАТОРНАЯ ШКОЛА — ИНТЕРНАТ»**



**Программа  
по сохранению и укреплению здоровья  
работников общеобразовательного учреждения  
«Шаги к здоровью»**

## **Обоснование актуальности**

Основной причиной, побудившей нас взяться за создание программы - укрепить физическое и психологическое состояние здоровья наших работников, ведь здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и является необходимым условием для эффективного функционирования общеобразовательного учреждения.

Профессиональная деятельность педагога всегда связана со значительным психоэмоциональным напряжением, обусловленным высокой степенью ответственности за качество обучения и воспитания детей, за их жизнь и здоровье. К этому зачастую добавляются сверхнормативная нагрузка, стрессы, синдром выгорания. Учителя и воспитатели испытывают постоянный недостаток времени, из-за особенностей профессиональной деятельности и выполнения ими своих семейно-бытовых обязанностей в ущерб отдыху и досугу, в жизни педагога редко найдётся время для регулярных занятий своим здоровьем. Психоэмоциональные перегрузки, которые испытывает педагог в своей профессиональной деятельности, оказывают отрицательное воздействие на психическое и физическое состояние человека.

Но... Современный учитель должен быть равнодушным, высокоинтеллектуальным, спортивным и самосовершенствующимся. Современный педагог должен не хуже обучающихся разбираться в современной технике: должен на уровне с ними разбираться в компьютерах, телефонах и других гаджетах, должен вместе с ними прыгать на скакалке, играть в спортивные игры, ориентироваться на местности, ходить в туристические походы, и не только следить за ними, но и быть примером для них выносливости и физической подготовленности.

Наш президент Путин В.В. в интервью американскому журналисту Чарли Роузу в преддверии своего участия в 70-й сессии Генассамблеи ООН в сентябре 2015 года сказал: «Я полагаю, что здоровый образ жизни — это чрезвычайно важная вещь, которая лежит в основе решения очень многих важных проблем, в том числе и здоровья нации. Невозможно с помощью таблеток решить проблемы здоровья миллионов людей. Нужно, чтобы у людей был навык, было пристрастие, была мода на здоровый образ жизни, на занятия физкультурой и спортом»

Мы работаем в замечательном месте: посёлке городского типа Ливадия города Ялты Республики Крым. Обучающиеся нашего учреждения проходят курс климатотерапии, а вместе с ними и наши педагоги. Учителя повышают физическую активность пешеходными прогулками, принимают активное участие в спортивных мероприятиях.

И мы поняли, что создание программы для нас не только актуально, но мы имеем все возможности для её реализации и достижения результатов, мы должны показывать пример здорового образа жизни нашим обучающимся.

## **Цели и задачи**

Цели: укрепление физического и психологического состояния здоровья работников общеобразовательного учреждения, формирование «навыка, пристрастия, моды на здоровый образ жизни, на занятия физической культурой и спортом».

Задачи:

- создание условий труда на рабочих местах в соответствии с требованиями охраны труда, создание условий труда и отдыха, способствующих сохранению и укреплению здоровья работников;
- проведение разъяснительной и просветительской работы к ведению здорового образа жизни, к внедрению здоровьесберегающих технологий в профессиональную деятельность и повседневную жизнь работников;
- организация физкультурно-спортивных мероприятий, максимально возможное приобщение работников к этим мероприятиям (как в качестве участников, так и в качестве зрителей) и оздоровлению;
- организация пешеходных и автобусных туристических походов по Крыму.

**Срок реализации** с 2019 года по настоящее время

## **Содержание проекта**

1. Обеспечение безопасных условий и охраны труда в учреждении.

Одним из важнейших направлений деятельности администрации и профсоюзного комитета ГБОУ «Ливадийская санаторная школа-интернат» является обеспечение безопасных условий и охраны труда в учреждении для работников и обучающихся. Основными целями в области охраны труда являются: сохранение жизни и здоровья работников в процессе их трудовой деятельности;

соответствие условий труда на рабочих местах требованиям охраны труда; выполнение последовательных и непрерывных мер (мероприятий) по предупреждению происшествий и случаев ухудшения состояния здоровья работников, производственного травматизма и профессиональных заболеваний, в том числе посредством управления профессиональными рисками; совершенствование и повышение эффективности мер по улучшению условий, охраны здоровья работников, обеспечение оптимальных режимов труда и отдыха работников. С целью организации совместных действий работодателя, работников, выборного органа первичной профсоюзной организации по обеспечению требований охраны труда, предупреждению производственного травматизма и профессиональных заболеваний, сохранению здоровья работников создана и работает комиссия по охране труда, которая участвует в организации и проведении контроля за состоянием условий труда на рабочих местах, выполнением требований охраны труда, а также за правильностью обеспечения и применения работниками средств индивидуальной и коллективной защиты; рассматривает проекты локальных нормативных актов работодателя по охране труда, представляет администрации предложения по улучшению условий и охраны труда.

2. Организация работы по лечебно-оздоровительному направлению, оказание психологической помощи педагогическим работникам.

С целью наблюдения за состоянием здоровья работников ежегодно организуется проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, работники один раз в пять лет проходят психиатрическое освидетельствование. Соблюдаются гигиенические нормы и правила. Педагогическая нагрузка распределяется оптимально, расписание составляется с учётом всех требований санитарных норм и правил, пожеланий педагогов. Организован ежедневный мониторинг состояния здоровья работников (измерение температуры и давления при необходимости). Имеется возможность для прохождения физиотерапевтических процедур и массажа работникам. Все педагоги вместе с обучающимися проходят курс климатотерапии. Проводятся психологические тренинги.

3. Организация спортивно-массовой работы:

Одним из важнейших направлений деятельности профсоюзного комитета является спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа, так как данные мероприятия способствуют сплочению коллектива, созданию благоприятной творческой атмосферы в учреждении. Важный метод укрепления здоровья — это обучение педагогов здоровому образу жизни, пропаганда и информирование их о той важной роли, которую каждый человек играет в сохранении собственного здоровья и благополучия общества.

Среди сотрудников общеобразовательного учреждения проводятся соревнования и турниры по спортивным играм, пионерболу, настольному теннису, спортивному ориентированию, спортивному туризму.

Педагоги и медицинские работники принимают активное участие в проведении Дней здоровья.

4. Организация туристическо-краеведческой работы.

Всевозможные походы, спортивные программы на свежем воздухе способствуют снятию стресса, повышению общефизического состояния человека, а также формирует у него интерес к проблемам региона. Особой физической подготовки для спортивно-оздоровительного туризма не требуется, что делает его общедоступным. Для сотрудников учреждения организуются как пешеходные, так и автобусные экскурсии по Республике Крым.

**География, категории и количество участников** Ливадийская санаторная школа-интернат, город Ялта, Республика Крым.

Участники: работники, члены профсоюза, обучающиеся, родители обучающихся, спонсоры. Взаимодействие с вышестоящей профсоюзной организацией. Общее количество участников более 300 человек.

**Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).**

Приобретение современного спортивного оборудования за внебюджетные и спонсорские средства. Приобретение призов и подарков победителям спортивных и туристических соревнований за счёт профсоюзных отчислений.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.)**

Обеспечение безопасных условий и охраны труда в учреждении. Контроль за состоянием охраны труда профсоюзом.

Проведение мониторингов, опросов, анкетирования с целью выявления основных факторов, негативно влияющих на состояние здоровья работников и обучающихся учреждения.

Проведение разъяснительной и просветительской деятельности среди работников и обучающихся к ведению здорового образа жизни.

Проведение психологических тренингов нацеленных на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Проведение работы по профилактике синдрома эмоционального выгорания педагога.

Контроль состояния здоровья работников.

Проведение спортивных соревнований и турниров среди сотрудников: учителя-воспитатели, педагоги-медицинские работники, педагоги-технические работники в каникулярный период.

Проведение спортивных соревнований среди сотрудников и обучающихся, родителей.

Проведение Дней здоровья.

Организация занятий по спортивному туризму с целью подготовки к участию в туристическом слёте работников образования.

Организация пешеходных экскурсий по Большой Ялте.

Организация автобусных экскурсий по Крыму.

**Источники финансирования проекта** Бюджетные средства, профсоюзные средства, внебюджетные (средства спонсоров).

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект.**

В перспективе планируется продолжение работы по обеспечению безопасных условий и охраны труда в учреждении, сохранению и укреплению здоровья работников; улучшение психологического микроклимата в коллективе. Работа по физкультурно-оздоровительному и туристическому направлению будет активизирована.