

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
Государственное автономное профессиональное образовательное
учреждение Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»

Утверждено

Директор ГАПОУ СО «УОР №1
(колледж)»



[Signature] / С.В. Степанов

Приказ № *87-ОД*

от «*24*» *августа*

2023 г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ
ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»**

Екатеринбург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы.....	3
2. Пояснительная записка.....	8
3. Концептуальные положения программы.....	11
4. Содержание программы.....	11
5. Показатели эффективности программы.....	13
6. Перспективный план работы по сохранению и укреплению здоровья сотрудников ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)».....	13

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
Наименование Учреждения-разработчика	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
Юридический адрес учреждения	620 146, Свердловская область, город Екатеринбург, улица Шаумяна, дом 80.
Номер телефона	+7(343)-295-61-61 (доб. 400)
E-mail	uor1@egov66.ru
Адрес сайта	https://www.uor-ekb.ru/
Авторы Программы	Администрация ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (01.09.2023-31.08.2028 гг.)
Программа принята	На общем собрании работников ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» (протокол № 4 от 23.08.2023 г.)
Программа утверждена	Приказом по ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» от 24.08.2023 г. № 87-ОД
Обоснование разработки Программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья».</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней</p>

	сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.
Цель Программы	Продвижение здорового образа жизни в коллективе организации, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.
Задачи Программы	1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью. 2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни. 3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Факторы риска, на которые направлена Программа	- повышенное артериальное давление; - курение; - алкоголь; - избыточная масса тела и ожирение; - низкая физическая активность; - здоровое питание; - стресс, психическое здоровье; - гигиена труда, эргономика; - медицинские мероприятия.
Численность	Сотрудники ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» - 231 человек
Описание Программы	Организационно-методическая работа 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения. 2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда». Информационно-просветительская работа 1. Организация выставок по ЗОЖ.

2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек и социально-опасных заболеваний.
4. Выступления педагогов-психологов на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др..
5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.

Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.:
 - создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями;
 - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.
3. Ежегодное заключение соглашения между профсоюзным комитетом Учреждения и администрацией Учреждения о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда (приложение к Коллективному договору).
4. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.

5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористический безопасности Учреждения.

6. Проведение специальной оценки условий труда.

7. Поведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.

Массовая работа по оздоровлению сотрудников

1. Диспансеризация сотрудников.

2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.

3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.

4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.

5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

Спортивно-массовая работа

1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.

2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.

3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).

4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях.

Индивидуальная работа

1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.

2. Консультирование по различным вопросам,

	возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности.
Ожидаемые результаты	<p>Количественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью. 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 3. Увеличение индекса здоровья сотрудников. <p>Качественные:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование правильного рациона питания. 2. Уменьшение количества вредных привычек. 3. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников. 4. 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.

Первостепенные задачи любого образовательного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. В связи со спецификой ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)» (далее – Училище), которое было создано для выполнения работ, оказания услуг в целях обеспечения реализации предусмотренных законодательством Российской Федерации полномочий органов государственной власти Свердловской области в сферах образования, физической культуры, спорта и молодёжной политики, а также в целях удовлетворения потребностей граждан в получении общего образования, среднего профессионального образования в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами; создание комплекса условий, обеспечивающих получение качественного образования, формирование гармонично развитой личности, подготовки резерва спортивной сборной команды России и высококвалифицированных спортсменов, субъектами программы укрепления здоровья являются не только педагогические работники Училища, но и все сотрудники, которые объединены одной целью: воспитание высококвалифицированного спортсмена и гармонично развитой личности.

Оценить значимость здоровья педагогического работника при таком подходе нетрудно: больной тренер-преподаватель не может осуществлять тренировочный процесс, больной учитель не может учить 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. 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.

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в Учреждении.

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: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных учреждений возросло число заболеваний 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». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во

взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда Учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между учителями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой школе интересно находиться, тогда она по-настоящему становится вторым домом для учащегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа укрепления здоровья сотрудников Училища – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов и других сотрудников организации, 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.

3. КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Цель: продвижение здорового образа жизни в коллективе организации, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

Задачи:

- 1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.
- 2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни.
- 3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

Основные направления программы (в виде трех модулей):

1. Диагностический модуль.
2. Информационно-познавательный модуль.
3. Оздоровительный модуль.

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Диагностический модуль включает исследования психосоматического здоровья педагогов, их представлений о ценности здоровья, здорового образа жизни на основе комплексной диагностики. В рамках данного модуля педагогам предлагается заполнить анкеты и тесты:

- тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко;
- анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина;
- анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко;
- диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н. Бережнова.

Для всех сотрудников Училища предусмотрен мониторинг отношения к ЗОЖ и опросник УСК (уровень субъективного контроля) Роттера (адаптирован Е. Ф. Бажиным, С. А. Голынкиной, А. М. Эткингом).

В рамках *информационно-познавательного модуля*, формирую у сотрудников целостное отношение к собственному здоровью делается акцент на когнитивные и мотивационно-побудительные аспекты структуры личности. Содержание данного модуля включает в себя формирование у сотрудников валеологической компетентности, информирование сотрудников Училища о проблемах в состоянии здоровья, раскрытии роли их собственного примера в организации ЗОЖ как образца для спортсменов-обучающихся, вооружение сотрудников знаниями и способами здоровьесберегающей деятельности через встречи с медицинскими работниками.

Оздоровительный модуль объединяет психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения сотрудников Училища посредством тренингов, мастер-классов. Профилактика вирусных и сезонных заболеваний. В содержании данного модуля представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников через спортивные досуги.

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.

5. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Училища 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 Училища к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.

6. Улучшение качества образовательной деятельности.

6. ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ ГАПОУ СО «УОР №1 (КОЛЛЕДЖ)»

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации
---	-------------------------	------------------	-------------------	------------------

				мероприятия
1	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	Ежегодно
2	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения коронавирусной инфекции	Обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Училища	Ежедневно
3	Профилактика вредных привычек	Сформировать негативное отношение к вредным привычкам	Информирование работников о правилах ЗОЖ. Запрет курения, употребления алкоголя на территории Училища	На постоянной основе
4	Культурный досуг сотрудников	Налаживание отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля,	Согласно датам праздников

			посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия и т.д.)	
5	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Училища	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Апрель
6	Информационно-мотивационное просвещение	Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам ЗОЖ, индивидуальные тренинги, консультации педагогов-психологов	Каждую четверть
7	Участие в различных спортивных мероприятиях	Пропаганда ЗОД, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Училища	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации» и других	Ежедневно

			мероприятиях	
8	Организация производственной гимнастики	Повышение работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	По графику (1 раз в полгода)
9	Инструктаж сотрудников	Предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	В соответствии с планом производственного контроля
10	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Училища	Реализация плановых мероприятий. Дезобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния охраны труда в Училище	2 раза в год – инструктажи; учеба – 1 раз в год
11	Учеба на рабочем месте по вопросам ОТ, оказания первой медицинской	Отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация. зачет	По плану специалиста по охране труда

	помощи, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности			
12	Повышение уровня физической активности	Борьба с избыточной массой тела, ожирением, низкой физической активностью	Бесплатное посещение тренажерного зала и бассейна	На постоянной основе
13	Нормализация артериального давления	Борьба с повышенным артериальным давлением	Лекции медицинских работников о способах нормализации артериального давления	1 раз в полгода