



**Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы**

Принято

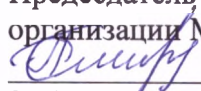
на Общем собрании работников
МОУ ДО ЦВР
протокол № 1 от 21.01.2021 года
Председатель Куликова С.А.

Утверждено

Приказом № 6 от 21.01.2021 г.
Директор МОУ ДО ЦВР
внешкольной работы С.А. Куликова



Согласовано

Председатель первичной профсоюзной
организации МОУ ДО ЦВР
 А.Н. Беляева
21.01.2021 г.

**Корпоративная программа
по укреплению здоровья
сотрудников МОУ ДО ЦВР**



г. Ростов, Ярославская область
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	стр. 3
1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 6
	Актуальность программы	стр. 6
	Принципы реализации программы	стр. 7
	Нормативное обеспечение программы	стр. 8
	Цели и задачи	стр. 8
	Ожидаемые результаты	стр. 9
2	ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	стр.10
	Организационные мероприятия	стр. 10
	Мероприятия, направленные на повышение физической активности	стр. 11
	Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию и здоровому образу жизни	стр.11
	Мероприятия по профилактике социально-значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулез, гепатит) и острых респираторных инфекций	стр.12
	Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом	стр.13
	Индивидуальная работа	стр.13
3.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ	стр.14
	Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы	стр.14
	Оценка эффективности реализации мероприятий Программы	стр.14
	Приложение 1 Анкета для сотрудников	стр.15
	Приложение 2 Описание психологического тренинга	стр.18
	Приложение 3 Описание психологического тренинга	стр.21

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МОУ ДО ЦВР
Наименование учреждения - разработчика программы	Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования Центр внешкольной работы (МОУ ДО ЦВР)
Юридический адрес учреждения	152151, Ярославская область, г. Ростов, ул. Каменный мост, д.7
e-mail	cvr.rostov@yarregion.ru
телефон/факс	8 (48536) 6-07-24
Сайт учреждения	http://cvrros.edu.yar.ru
Срок реализации программы	на постоянной основе
Обоснование разработки программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МОУ ДО ЦВР разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья»</p> <p>Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов.</p> <p>Также, по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, поощряющих здоровый образ жизни, позволяет учреждению минимизировать потери от болезней сотрудников на 30%. При этом количество пропусков по болезни сокращается на 20%, а эффективность труда сотрудника увеличивается почти на 10%.</p>
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья работников путем формирования в коллективе отношения к здоровому образу жизни, создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе труда, формирования культуры здоровья, основанной на осознании здоровья как ценности, обучения сотрудников знания, навыки и привычки здорового образа жизни
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> - создавать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников, - формировать ответственное отношение к своему здоровью, - проводить информационную кампанию по формированию здорового образа жизни, - принимать активное участие в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни, - воспитывать потребность в здоровом образе жизни
Численность	63 человека

<p>Описание программы</p>	<p>Организационные мероприятия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, обсуждение ее в коллективе, размещение на сайте МОУ ДО ЦВР. 2. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников. 3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы. 4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок. 5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр. <p>Мероприятия, направленные на повышение физической активности</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. 2. Участие в программе сдачи норм ГТО. 3. Дни здоровья – проведение акции «10 тысяч шагов каждый день», «Велосипед наш друг» и др. 4. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых. 5. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес». <p>Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию и здоровому образу жизни</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания. 2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса. 3. Организация питьевого режима в учреждении (установка кулера) <p>Мероприятия по профилактике социально-значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулез, гепатит) и острых респираторных инфекций</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка плана мероприятий по профилактике социально значимых заболеваний 2. Проведение образовательных лекций 3. Проведение информационно-просветительских мероприятий среди сотрудников учреждения (листовки,
---------------------------	---

	<p>памятки)</p> <p>Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Проведение педагогом-психологом тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями. 2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию. 3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом. 4. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия. <p>Индивидуальная работа</p> <ol style="list-style-type: none"> 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><i>Здоровьесбережение сотрудников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма; - восстановление работоспособности, предупреждение переутомления; - повышение общего иммунитета организма. - повышение личностного и профессионального роста сотрудников; - устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников; - внедрение социального - психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников; - развитие стрессоустойчивости; - владение навыкам релаксации. <p><i>Развитие корпоративной культуры в учреждении:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование благоприятного психологического климата в учреждении; - улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников <p><i>Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала; - повышение эффективности реализации профессиональных задач; - приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков.

	а также развития профессионально важных личностных качеств
--	--

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы. Здоровье – высшая ценность общества, чем выше здоровье человека ценится в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первоочередными задачами любого образовательного учреждения являются укрепление здоровья и физического развития воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Здоровье работника следует рассматривать как необходимое условие устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Большая часть трудовой жизни работника Учреждения проходит в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональное напряжение деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность. Стрессовые факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое состояние. Со стороны работника: появляется раздражительность, утомляемость, различного рода недомогания.

Среди сотрудников МОУ ДО ЦВР увеличилось количество заболеваний нервной системы, ЛОР-заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Ухудшение психологического здоровья работника снижает эффективность работы, повышает конфликтность во взаимоотношениях с коллегами, способствует возникновению и закреплению характерных и профессиональных качеств в структуре отрицательные черты.

Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в профессиональной деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными составляющими успешности деятельности работника.

Здоровье работника – это не только его личное здоровье. Здоровый сотрудник также становится примером здорового образа жизни для своих коллег.

Умение управлять своим здоровьем и настроением очень важно для работника, поскольку мы понимаем, что здоровье работника зависит не только от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения нагрузки на работу, но и от эффективности организации трудовой деятельности и характера взаимоотношений во время работы.

Крепкое здоровье и хорошее настроение сотрудников – залог успеха Учреждения! Когда Учреждение работает как единый, отлаженный механизм, когда между коллегами и руководством действительно царит атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда находиться в таком Учреждении интересно, тогда оно действительно становится вторым домом для сотрудников. а это значит, что там созданы все условия для здоровья.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МОУ ДО ЦВР представляет собой комплексную систему сохранения и укрепления здоровья сотрудников, направленную на развитие у сотрудников способности и желания заботиться о своем здоровье, потребности к здоровому образу

жизни и эмоциональном благополучии как залого успеха в профессиональной деятельности.

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. Учреждение несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Содержание программы реализуется через различные формы работы с сотрудниками: тренинги, мастер-классы, образовательные семинары, спортивные занятия.

Принципы реализации программы

Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками.

Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие сотрудников и медицинских работников ДОО.

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип комплексности и интегративности включает решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности.

Принцип связи теории с практикой формирует умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип коммуникативности помогает воспитать потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы.

Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры той среды, в которой находится.

Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга.

Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности.

Принцип достаточности можно охарактеризовать как формулу «все хорошо в меру».

Принцип «не навреди!».

Нормативное обеспечение программы

Организация работы по профилактике заболеваний и пропаганде здорового образа жизни в МОУ ДО ЦВР регламентируется следующей нормативной базой:

- Указ Президента Российской Федерации от 9 октября 2007 года №1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон №52-ФЗ от 30.03.1999 г. «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 21.11.2011 №323-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон №38-ФЗ от 30.03.1995 г. «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Правительства РФ от 1 декабря 2004 г. № 715 «Об утверждении Перечня социально значимых заболеваний и Перечня заболеваний, представляющих опасность для окружающих» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Рекомендация 2010 года о ВИЧ/СПИДе и сфере труда (№ 200) и Свод практических правил МОТ по вопросу «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (2001 год), Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Москва: МОТ, 2013;
- Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (кратко – «Укрепление общественного здоровья») в рамках национального проекта «Демография» на срок 01.01.2019 - 31.12.2024;
- Приказ Минтруда России № 652н от 22 сентября 2021 г. Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Центр внешкольной работы;
- Правила внутреннего распорядка для работников МОУ ДО ЦВР.

Цели и задачи

Цель: Сохранение и укрепление здоровья работников путем формирования в коллективе отношения к здоровому образу жизни, создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе труда, формирования культуры здоровья, основанной на осознании здоровья как

ценности, обучения сотрудников знания, навыки и привычки здорового образа жизни

Задачи:

- создавать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников,
- формировать ответственное отношение к своему здоровью,
- проводить информационную кампанию по формированию здорового образа жизни,
- принимать активное участие в мероприятиях, направленных на здоровый образ жизни,
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни

Ожидаемые результаты

Здоровьесбережение сотрудников:

- обеспечение оптимального тренировочного эффекта касательно повышения функционального состояния организма;
- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма.
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального - психологического сопровождения профессиональной деятельности у сотрудников;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.

Развитие корпоративной культуры в учреждении:

- формирование благоприятного психологического климата в учреждении;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников

Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач;
- приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств

2. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стратегия программы улучшения здоровья сотрудников МОУ ДО ЦВР определяется целью и включает в себя стратегии, направленные на работу с сотрудниками, и стратегии, направленные на создание и развитие соответствующей инфраструктуры. Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, включают в себя поощрение и поддержку сотрудников к ведению здорового образа жизни. Предпочтительны вмешательства, которые облегчают выбор здорового образа жизни и помогают поддерживать здоровые изменения в поведении.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- снижение потребления алкоголя
- отказ от курения
- здоровое питание
- физическая активность
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)



Организационные мероприятия

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1	Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, обсуждение ее в коллективе, размещение на сайте МОУ ДО ЦВР	январь, 2021	рабочая группа, администратор сайта
2	Проведение первичного анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	январь, 2021	зам. директора по УВР Педагог-психолог
3	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	2 раза в год	зам. директора по АХР
4	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	ежегодно	директор, делопроизводитель
5	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок.	1 раз в квартал	председатель первичной профсоюзной организации МОУ ДО ЦВР



Мероприятия, направленные на повышение физической активности

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1	Мониторинг численности работников учреждения, фактически занимающихся спортом. Разработана накопительная система баллов для поощрения работников к занятиям спорта	3 раза в год	зам. директора по УВР председатель первичной профсоюзной организации МОУ ДО ЦВР
2	Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	ежедневно	педагоги доп. образования физкультурно-спортивной направленности
3	Участие в программе сдачи норм ГТО	ежегодно	зам. директора по УВР председатель первичной профсоюзной организации МОУ ДО ЦВР
4	Организация дней здоровья – проведение акций «На работу пешком», «На работу - на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»	ежеквартально	директор председатель первичной профсоюзной организации МОУ ДО ЦВР
5	Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	ежегодно	председатель первичной профсоюзной организации МОУ ДО ЦВР
6	Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес». Направления: йога, степ-аэробика, функциональная тренировка на все группы мышц, фитбол, зумба	еженедельно	сотрудники МОУ ДО ЦВР



Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию и здоровому образу жизни

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение	ежеквартально	педагоги доп. образования

	информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания Темы профилактических лекций, образовательных семинаров: «10 причин заняться спортом», «Нормы ГТО» «Табакокурение: мифы и реальность», «Профилактика курения: ВЕЙП», "Алкоголь или ЗОЖ, что выберешь ты?" «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему способствует плавание», «Целительная зона – здоровое сердце»		физкультурно-спортивной направленности, педагог-психолог, художник
2	Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса Темы информационных материалов: О здоровом питании замолвите слово», «Питание после 40», «Еда для мозга, сосудов и сердце», «Пищевые добавки в питании человека»	январь, 2021 ежемесячно	зам. директора по АХР, художник, председатель первичной профсоюзной организации МОУ ДО ЦВР
3	Организация питьевого режима в учреждении (установка кулера)	январь, 2021	директор



ЗНАТЬ,
чтобы
ЖИТЬ

Мероприятия по профилактике социально-значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулез, гепатит) и острых респираторных инфекций

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1	Разработка плана мероприятий по профилактике социально значимых заболеваний	Февраль, 2021	Зам. директора по УВР председатель первичной профсоюзной организации МОУ ДО ЦВР
2	Проведение образовательных лекций на темы: «Вакцинация – вред или польза?», «Что такое ВИЧ-инфекция? Чем ВИЧ-инфекция отличается от СПИДа?», «СПИД и ЕГО ПРОФИЛАКТИКА» в рамках ежегодной Всероссийской акции «СТОП ВИЧ/СПИД», приуроченной к Всемирному дню борьбы со СПИДом; «Коротко о главном: гепатит», «Туберкулез – просто и понятно»	ежеквартально	сотрудники учреждения
3	Проведение информационно-просветительских мероприятий среди сотрудников учреждения (листовки, памятки)	постоянно	сотрудники учреждения



Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1	Проведение педагогом-психологом тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	ежеквартально	педагог-психолог
2	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию. Проведение тренингов на темы: «Гигиена нервной системы», «Хорошее настроение – залог успеха!» (приложение), «Стресс на рабочем месте и способы его устранения»	ежеквартально	педагог-психолог
3	Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия через дыхательные гимнастики (приложение)	постоянно	педагог-психолог, педагоги доп. образования физкультурно-спортивной направленности



Индивидуальная работа

№ п/п	Содержание работы	Сроки	Исполнители
1	Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников	По мере необходимости	зам. директора по АХР
2	Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности	По мере необходимости	педагог-психолог, педагоги доп. образования физкультурно-спортивной направленности

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Ресурсы, обеспечивающие выполнение Программы

Материально-технические условия для оздоровления сотрудников МОУ ДО ЦВР: актовый зал, кабинет «Хореография», спортплощадка, со спортивным оборудованием, рециркулятор бактерицидный, для обеспечения работников чистой питьевой водой приобретен кулер.

Для прохождения периодических медицинских осмотров и диспансеризации заключены договора с ГБУЗ ЯО Ростовская центральная районная больница.

В отдельном помещении оборудованы места для приема пищи: холодильник, электрический чайник, микроволновая печь, столы, стулья, кулер

Кадровые условия:

- профилактические и оздоровительные мероприятия Программы осуществляют опытные специалисты учреждения, реализующие творческие и инновационные подходы к организации образовательной деятельности по физическому развитию и оздоровлению всех участников образовательных отношений: педагог-психолог, педагоги дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, медицинские, профилактические осмотры взрослых проводятся сотрудниками ГБУЗ ЯО Ростовская центральная районная больница

Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка), внедрение социальных технологий/ моделей/ методик,
- развитие взаимодействия с партнерами, в т.ч. заключение договоров
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни,
- доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основе анализа полученных показателей в Программе обозначены основные стратегические направления развития здорового образа жизни, обеспечения положительной динамики развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительной динамики отказа от вредных привычек.

Программа может подлежать корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новым законодательством и имеющимися ресурсами.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В МОУ ДО ЦВР запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

1. ВАШ ПОЛ

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное
2. Среднее
3. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5-7 раз в неделю
2. 3-4 раза в неделю
3. 1-2 дня в неделю
4. 1-3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

7. КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно – сосудистой системы
2. Болезни легких
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков

7. Другое (указать) _____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) _____
10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут – 1 час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5-8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать) _____

12. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) _____

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Благодарим за участие!

Тренинг на снятие эмоционального напряжения «Хорошее настроение – залог успеха!»

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Упражнение 1. Меня зовут... Я делаю так...

Цель: знакомство, снятие тревожности и напряжения.

Упражнение можно выполнять сидя, можно стоя. Каждый участник по кругу называет свое имя и показывает какое-то движение со словами: «Меня зовут... Я делаю так...». Каждый последующий участник повторяет сначала все имена и движения предыдущих, а потом уже называет свое имя и показывает свое движение.

Таким образом последний участник должен повторить имена и движения всех остальных членов группы.

Упражнение 2. «Плюс-минус»

Цель: осознание позитивных моментов педагогической деятельности.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Психолог: «Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета - плюсы своей работы».

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось - плюсов педагогической деятельности или минусов - и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

Упражнение 3. «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Психолог: «Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно».

Фразы для карточек:

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается...

Откровенно говоря, успехи на работе...

Откровенно говоря, я мечтаю ... и др.

Упражнение 4. «Мусорная корзина»

Цель: избавление от негативных эмоций.

Психолог раздает воспитателям листочки и ручки, в центр круга ставится мусорная корзина.

Психолог обращается к участникам с просьбой написать на бумаге те негативные эмоции, которые имеются в настоящий момент у участников (каждый указывает свои эмоции). После этого бумажки выбрасываются в мусорную корзину.

Психолог спрашивает, кто хочет поделиться и рассказать другим участникам содержание своей записки.

В конце упражнения корзина убирается в сторону (но на видное место).

Упражнение №5. «Зажимы по кругу»

Цель: снятие мышечных зажимов, напряжение.

Участники идут по кругу. По команде психолога напрягают левую руку, левую ногу, правую руку, правую ногу, обе ноги, поясницу, все тело.

Напряжение в каждом отдельном случае должно быть сначала слабым, потом постепенно нарастать до предела. В таком состоянии предельного напряжения участники двигаются несколько секунд (15-20), потом по команде психолога сбрасывают напряжение – полностью расслабляют напряженный участок тела.

Упражнение №6. «Я похож на...»

Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Психолог: «Выберите одну картинку, назовите, что это и чем вы на этот предмет похожи».

Упражнение 7. «Моечная машина»

Цель: снятие мышечного напряжения, сокращение дистанции в общении.

Сотрудники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний - «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение 8. «Звуковая гимнастика»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Упражнение выполняется стоя с выпрямленной спиной в спокойном, расслабленном состоянии. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А– воздействует на весь организм;

Е– воздействует на щитовидную железу;

И– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О– воздействует на сердце, легкие;

У– на органы, расположенные в области живота;

Я– на работу всего организма;

М– на работу всего организма;

Х– помогает очищению организма;
ХА– помогает повысить настроение.

Упражнение 9. «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Психолог: «Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц».

Упражнение 10. «Дружественная ладошка».

Цель: формирование положительного отношения между участниками группы.

Участникам раздаются листки бумаги.

Психолог: «Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам».

Упражнение 11. «Волшебная шкатулка»

Цель: поднятие настроения.

Участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

Можно также пожелать участникам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности

Практический тренинг «Стресс на рабочем месте и способы его устранения»

Стресс - это совокупность реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров.

Понятие «эустресс» имеет два значения - «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Дистресс – результат критического перенапряжения. Он препятствует развитию человека и провоцирует ухудшение здоровья.

Как справиться со стрессом:

1. Помогайте другим
2. Упорядочьте свою работу
3. Любите то, что вы делаете
4. Не игнорируйте проблемы
5. Постарайтесь сосредоточиться
6. Проводите с семьей больше времени
7. Учитесь видеть радость в мелочах
8. Медитируйте
9. Выделите один день в неделю для настоящего выходного
10. Отдыхайте в тишине
11. Займитесь уборкой или хобби

Как определить, что у Вас действительно стресс?

Отметьте вопросы, на которые Вы ответили бы утвердительно.

1. Часто ли вам хочется плакать?
2. Грызете ли вы ногти, притоптываете ли ногой, крутите ли волосы?
3. Вы нерешительны?
4. Ощущаете ли вы, что вам не с кем поговорить?
5. Часто ли вы раздражаетесь и замыкаетесь в себе?
6. Едите ли вы, когда не испытываете голода?
7. Возникает ли у вас ощущение, что вы не можете справиться с чем-либо?
8. Возникает ли у вас чувство, что вы вот-вот взорветесь, часто ли вы впадаете в бешенство?
9. Употребляете ли вы алкоголь или курите, чтобы успокоиться?
10. Страдаете ли вы бессонницей?
11. Вы постоянно пребываете в мрачном настроении и с подозрением относитесь к намерениям окружающих?
12. Вы водите машину на больших скоростях и часто рискуете?
13. Вы утратили интерес к жизни?

Если вы утвердительно ответили на пять или более вопросов, то ваши нервы на пределе, вам нужно предпринять какие-то шаги с тем, чтобы исправить это положение.

Упражнения для снятия стресса и повышения стрессоустойчивости:

Дыхательные:

1. Стоя или сидя в удобной позе, сделайте вдох на 3 счета и выдох на 3 счета (4 счета, 6 счетов, 8 счетов);
2. Сделайте вдох на 5 счетов, паузу на 5 счетов и выдох на 5 счетов. Повторите несколько раз. После этого упражнения замедлится сердечный ритм, прояснится мышление;
3. Найдите предмет квадратной формы. Посмотрите на его левый верхний угол и сделайте вдох, потом на верхний правый – задержите дыхание. Переведите взгляд на нижний правый угол и выдохните, посмотрите на левый нижний угол – расслабьтесь и улыбнитесь.

В периоды переживания каких-либо стрессовых воздействий наш организм дышит поверхностно и не глубоко. Дыхательные упражнения помогают снять напряжение, позволяют расслабиться и в прямом смысле «выдохнуть» тревогу и стрессовые переживания.

Арт-терапевтические упражнения:

1. *Клубок линий.* Для этой методики потребуется чистый лист и ручка или простой карандаш.

Задание: вспоминая неприятную, стрессовую ситуацию, которая вызывает у Вас негативные эмоции, начните водить ручкой/карандашом по листу бумаги, создавая хаотичные линии. Продолжайте рисовать линии до тех пор, пока не почувствуете эмоциональное облегчение (это может занять у Вас от нескольких минут до получаса). В результате на листе образуется клубок из линий, в которые у Вас перейдет энергия Ваших отрицательных эмоций. Таким образом, эмоции и переживания буквально переместятся из внутреннего мира (подсознания и сознания) – во внешний мир, а именно на листок бумаги.

Эта легкая методика позволит Вам своевременно проработать свои негативные эмоции и не дать им возможность укорениться в душе. После выполнения задания с листом, на котором изображен клубок линий, Вы можете сделать то, что пожелаете (можете его оставить как есть, можете выкинуть, сжечь, скомкать или трансформировать). Здесь нет предела фантазии.

2. *Нарисуйте свой стресс.*

Возьмите чистый лист, цветные карандаши или фломастеры.

Представьте ваши чувства и ощущения, когда вы находитесь в стрессовой, тревожной ситуации и изобразите в любых образах «стресс» на бумаге. Как только рисунок будет готов, посмотрите на него внимательнее и ответьте на вопросы:

- ☐ Зачем он в вашей жизни?
- ☐ Какой урок он вам хочет преподать?
- ☐ Что он вам может сказать, как послание?
- ☐ Какие ресурсы он в себе несет?

Порвите лист со своим рисунком или присвойте его ресурсы себе.

Телесные упражнения по Питеру Левину:

1. *Само-объятие, само-поддержка.*

Это упражнение поможет вам почувствовать себя - может быть первый раз за много лет - «контейнированным» (поддержанным). Питер Левин

объясняет, что упражнение «помогает осознать, что у нас есть контейнер (то, что удерживает). Наше тело – контейнер всех наших ощущений и чувств. Все это – в теле».

Цель упражнения: почувствовать тело как контейнер, создать его.

Как делать: Положите одну руку под мышку другой руки, а другой рукой обхватите себя, так чтобы ладонь пришлась на плечо: вы себя обнимаете.

Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в этой позиции, почувствуйте опору, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере».

Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Попробуйте какое-то время так посидеть, чтобы ваши ощущения себя и мира изменилось.

2. Само-исцеляющее прикосновение.

Цель: успокоить нервную систему, вернуть себя в тело, тренировать нервную систему на удержание памяти о том, как может быть нормально.

Также, как и в первом упражнении, целью является ощутить тело как контейнер, почувствовать свои границы.

Шаг 1. Глаза можно держать открытыми или закрытыми – как вам удобно. Примите удобную позу сидя.

Положите одну руку на лоб.

Положите другую руку на сердце.

Наблюдайте за тем, что происходит в Вашем теле. Плавно переместите внимание туда, где соприкасаются ладони и тело. Наблюдайте за тем, что происходит в теле под одной рукой: что чувствует тело при прикосновении? А что чувствует рука, прикасающаяся к телу? Повторите то же для другой руки.

Делайте упражнение в своем темпе, столько времени, сколько вам необходимо. Оставайтесь в этом положении пока не почувствуете изменение.

Возможно, ждать придется долго. Будьте терпеливы.

Вот что рекомендует Питер Левин: «Просто ощущайте, что происходит в теле между ладонями. Иногда можно почувствовать поток энергии или изменение температуры, или какое-то ощущение. Я просто прошу их (клиентов) держать руки на месте, - несколько секунд, или 5-10 минут, пока они не почувствуют какое-то изменение...»

Шаг 2. Переместите руку со лба на живот.

Далее, как в шаге 1: Наблюдайте за ощущениями, возникающими в кистях рук. Затем переместите фокус внимания в тело. Сосредоточьтесь на ощущениях в теле там, где его касаются руки. Можно медленно перемещать внимание от зоны под одной рукой – к зоне тела под другой, - и обратно.

Фокусируйтесь на руке, которая притягивает Ваше внимание, в удобном для вас темпе, столько времени, сколько нужно. Ждите, пока не почувствуете, что произошло какое-то изменение.

Питер Левин: «Затем руку, что была сверху, положите на живот. И снова ждите, пока не почувствуете какой-то сдвиг, какое-то движение. Если люди, которые не могут спать или боятся и страдают от кошмарных сновидений, когда они делают эти простые вещи – то засыпают гораздо легче».

3. Прохлопывания.

Цель: ощущение внешних границ.

Инструкция: Похлопывайте ладонями себя со всех сторон, чтобы получить представление о своих наружных границах – ноги, руки, тело, грудная клетка – везде, где можно дотянуться руками и прохлопать.

Прочувствуйте, как это: иметь внешние границы – место, где заканчиваетесь Вы и где начинается весь остальной мир.

4. Упражнение «Мышечная релаксация».

Цель: научить справляться с мышечным напряжением.

Инструкция: «Примите, пожалуйста, удобное положение, положите руки на колени и закройте глаза. Сосредоточьте ваше внимание на руках. Вам нужно ощутить тепло своих рук, их мягкость. Если в руках есть напряжение, просто позвольте ему быть. О том, что достигнуто полное расслабление, можно судить, если руки теплеют и становятся тяжелыми».

Задайте себе вопросы: Какие чувства вызвало у вас это упражнение?

Удалось ли вам расслабиться?