



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

**Отчет
о реализации корпоративной программы
по укреплению здоровья
сотрудников МОУ ДО ЦВР**



г. Ростов, 2023 г.

Сотрудники МОУ ДО ЦВР - активные сторонники здорового образа жизни. Заботу о здоровье сотрудников и приверженность к здоровому образу жизни поддерживает как профсоюзная организация, так и администрация нашего учреждения.

Подобные инициативы не требуют больших инвестиций, но при этом дают значительный практический результат: сотрудники повышают свою компетентность в вопросах питания, ведения здорового образа жизни, повышают физическую активность, что благотворно влияет на снижение заболеваемости.

Профессия педагога подвержена риску эмоционального выгорания. Учреждение несет ответственность за создание условий, обеспечивающих здоровье сотрудников. Но помимо этого сами сотрудники должны обладать теоретическими и практическими знаниями в области здравоохранения, поскольку они косвенно участвуют в решении проблем со здоровьем в качестве «педагога» для получателей услуг.

В период с 2021 по 2023 год реализовывались следующие задачи:

- вовлечение сотрудников в мероприятия спортивной направленности через занятие физической культурой,

- информирование сотрудников, повышение уровня их знаний по снижению рисков заболеваний и последствий вредных привычек, пропаганда здорового образа жизни,

- профилактика эмоционального выгорания и профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников, укрепление стрессоустойчивости, обучение основам навыкам самообладания и рефлексии,

- внедрение информационно-просветительских мероприятий по формированию культуры здоровья, сохранения и укрепления здоровья.

Стратегия программы обеспечивалась основными направлениями деятельности:

- Мероприятия, направленные на повышение физической активности (организация объединения «Фитнес», организация физкультминуток)

- Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию и здоровому образу жизни (обеспечение качественной питьевой водой, организация места для приема пищи, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте учреждения)

- Мероприятия по профилактике социально-значимых заболеваний (ВИЧ/СПИД, туберкулез, гепатит) и острых респираторных инфекций (профилактика социально-опасных заболеваний через показ роликов, через раздачу буклетов, листовок; проведение вакцинации)

- Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом (организация тренингов педагогом-психологом, индивидуальные консультации)

Реализация программы по направлениям:

Мероприятия, направленные на повышение физической активности

Мероприятия	Полученные результаты
Выпуск буклетов «10 причин заняться спортом», «12 правил активного долголетия», «В чем польза бассейна», «Здоровое сердце», «К здоровью через движение»	02.2021 – раздача буклетов «10 причин заняться спортом», «12 правил активного долголетия» 04.2021 – раздача листовки «В чем польза бассейна» 10.2021 – раздача буклета «Здоровое сердце» 01.2022 - раздача буклета «К здоровью через движение»
Организация анкетирования по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах	03.2021 – 63 основных работника (100%)
Организация физкультминуток (10 минутки)	Ежедневно 2021 – 10 чел. 2022 – 14 чел 2023 – 20 чел
Разработка и ведение раздела «Здоровым быть здорово!» на сайте учреждения	Создана и постоянно обновляется раздел на сайте МОУ ДО ЦВР http://cyrros.edu.yar.ru//zdorovim_bit_zdorovo/metodicheskie_materiali.html
Участие сотрудников в сдаче ГТО	В июне 2021 года 6 сотрудников МОУ ДО ЦВР успешно сдали нормативы ГТО
Организация дней здоровья – проведение акций «На работу пешком», «На работу - на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»	06.2021, 2022, 2023 – проведена акция «На работу - на велосипеде». Приняло участие 30 человек 09.2021, 2022, 2023 – проведена акция «На работу пешком». В акции приняли участие 28 человек 11.2021, 2022, 2023 – проведена акция «Встань с кресла». В акции приняли участие 40 человек 03.2022, 2023 – проведена акция «Неделя без автомобиля». В акции приняли участие 10 человек В 2022 году в рамках мероприятий к Всемирному Дню здоровья (07.04) был запущен весенний, витаминный челлендж «На зарядку становись!» для сотрудников образовательных учреждений города и района. В акции приняло участие более 100 человек.
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 сотрудники МОУ ДО ЦВР принимают участие в лыжном пробеге «Веди за собой», организованный районной профсоюзной организацией. В акции приняли участие 20 сотрудников. Также 3

	сотрудника в 2022, 2023 гг. участвовали в районном слете трудовой молодежи
Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес». Направления: йога, степ-аэробика, функциональная тренировка на все группы мышц, фитбол, зумба	Для сотрудников МОУ ДО ЦВР организовано объединение «Фитнес». Время проведения занятий выбирается дневное: понедельник, среда, пятница с 14.00 до 15.00, до проведения занятий с обучающимися. Занятия проводят сотрудники МОУ ДО ЦВР, имеющие квалификацию по направлению «Физическая культура». Посещают объединение 16 человек

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

Мероприятия	Полученные результаты
Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение 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»	03.2021 – раздача буклетов «Целительная зона – здоровое сердце» 05.2021 – проведение профилактической лекции «Табакокурение: мифы и реальность» 11.2021 – проведение образовательного семинара «Профилактика курения: ВЕЙП», 01.2022-02.2022 – проведены лекции о ЗОЖ: правильное питание, пищевые добавки 02.2022 - проведение семинара «Алкоголь или ЗОЖ, что выберешь ты?» 03.2022 – рекламная акция «Я за здоровый образ жизни» 06.2022 – проведение лекции «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты» 09.2022 – раздача листовки «В чем польза бассейна и чему способствует плавание» 10.2022 – проведен семинар «Целительное здоровье, здоровое сердце» 12.2022 – оформление стенда «PRO-здоровье» 02.2023 – практическое занятие «К здоровью через движение» 03.2023-04.2023 – оформлена выставка «Здоровый я – здоровая семья»
Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса	03.2021 – созданы места для приема пищи, там же установлен кулер с питьевой водой Стенд обновляется ежеквартально

Темы информационных материалов: О здоровом питании замолвите слово», «Питание после 40», «Еда для мозга, сосудов и сердце», «Пищевые добавки в питании человека»	
Организация питьевого режима в учреждении (установка кулера)	01.2021

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

Мероприятия	Полученные результаты
Разработка плана мероприятий по профилактике социально значимых заболеваний	Январь, 2021 г.
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»	03.2021 - проведена лекция о вреде курения и электронных сигарет 04.2021 – проведена лекция «Влияние алкоголя на организм» 05.2021 – проведен конкурс поэтических произведений «Быть здоровым - это здорово!». В конкурсе приняло участие 10 сотрудников. 10.2021-11.2021 – проведены видеолекции на тему ВИЧ/СПИД 12.2021 – 10 сотрудников МОУ ДО ЦВР приняли участие в районной акции «СТОП: СПИД!» 02.2023 – практическое занятие «К здоровью через движение» 03.2023-04.2023 – оформлена выставка «Здоровый я – здоровая семья» 10.2023-11.2023 - прошла неделя здоровья «Спорт. Здоровье. Молодежь»
Проведение информационно-просветительских мероприятий среди сотрудников учреждения (листовки, памятки)	03.2021 – распространена среди работников листовка «Курение» Размещены на сайте в разделе «Здоровым быть здорово!» видеоролики: - социальный ролик ВИЧ - не приговор - ВИЧ/СПИД
вакцинация	94% сотрудников были привиты от COVID-19 (6% мед. отводы) 96% сотрудников имеют вакцины против кори, дифтерии, гриппа согласно графику

Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

Мероприятия	Полученные результаты
--------------------	------------------------------

<p>Проведение педагогом-психологом тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями</p>	<p>Семинары, тренинги проводились ежеквартально. В данных мероприятиях приняли участие 40 сотрудников. За индивидуальными консультациями к педагогу-психологу за этот период обратились 36 человек.</p>
<p>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»</p>	<p>04.2021 - проведен тренинг «Гигиена нервной системы» 10.2021 - проведен тренинг «Хорошее настроение – залог успеха!» 03.2022 - проведен тренинг «Стресс на рабочем месте и способы его устранения» 09.2022 – проведен тренинг «Стресс – прислушайтесь к себе» 02.2023 - проведен тренинг «Эмоциональное выгорание» 11.2023 – проведена беседа-практика «Как правильно вести себя в стрессовой ситуации»</p>
<p>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)</p>	<p>03.2021 – распространена среди работников листовка «Курение» Размещены на сайте в разделе «Здоровым быть здорово!» видеоролики: - социальный ролик ВИЧ - не приговор - ВИЧ/СПИД</p>

Директор МОУ ДО ЦВР



С.А. Куликова