



Название программы Проект «Вместе к здоровью»

Обоснование актуальности. Мы постоянно слышим о том, что главное в нашей жизни - здоровье. Еще мудрый Сократ много веков назад говорил: «Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто». И нет такого человека, который бы не хотел быть здоровым. Бесконечные стрессы, напряженный ритм жизни, неправильное питание и гиподинамия, плохая экология, экономический кризис, пандемия - все это разрушает здоровье.

Проблема сохранения здоровья граждан России стала в настоящее время одним из приоритетов государственной социальной политики, поскольку здоровье населения является безусловной общественной ценностью, основой национального богатства и национальной безопасности страны, отражает жизнестойкость и перспективы нации.

Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» поставил задачу к 2030 году: повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет; увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 70 процентов.

К задачам, решение которых сегодня создают имидж Профсоюза в глазах педагогического сообщества и общественности относятся: формирование здорового образа жизни членов Профсоюза, оказание им социальной поддержки, повышение доступности лечения, оздоровления и отдыха. Также это способствует мотивации профсоюзного членства, а главное – реализует достижения одной из главных целей Профсоюза – повышение качества жизни членов Профсоюза и членов их семей.

Здоровью педагогов и работников образования, приобщению к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом Сочинская городская организация Общероссийского Профсоюза образования уделяет особое внимание, так как считает, что, воспитывая здоровое поколение, работник отрасли образования сам должен быть здоровым, активным и жизнерадостным.

Проблема оздоровления работников - это целенаправленная, систематическая, спланированная работа. Поэтому и был создан данный проект, в котором отражена деятельность по здоровьесбережению работников отрасли, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления, профилактическая и просветительская работа.

Цели и задачи.

Цель Проекта: содействие здоровьесбережению членов Сочинской городской организации Общероссийского Профсоюза образования через создание условий для укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, а также оказание социальной поддержки, повышения доступности лечения, оздоровления и отдыха.

Задачи Проекта:

- разработать и внедрить целостную модель оздоровительной, профилактической и просветительской работы;
- разработать систему мероприятий по повышению активности членов Профсоюза к занятиям спорта, физической культуры, направленных на популяризацию здорового образа жизни;
- осуществлять просветительную деятельность, имеющую цель - формирование мотивации здорового образа жизни и ценностного отношения к здоровью;
- проводить работу по профилактике профессиональных заболеваний, синдрома профессионального и эмоционального выгорания;
- внедрить систему активных форм отдыха членов Профсоюза и членов их семей;
- организовать работу по удешевлению оздоровления, лечения и отдыха членов Профсоюза и членов их семей, за счет развития программ лояльности с организациями различных форм собственности;

- увеличить охват членов Профсоюза оздоровительной деятельностью;
- обеспечить информационное сопровождение в СМИ мероприятий, направленных на сохранение здоровья и ведение здорового образа жизни;
- усилить мотивационную роль оздоровления в привлечении новых членов Профсоюза и сохранения профсоюзного членства.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2023 г. – по настоящее время

Содержание проекта.

Проект «Вместе к здоровью» включает в себя 4 модуля:

1. «Просветительско-образовательный»

Целью модуля является: проведение просветительской и образовательной работы с членами Профсоюза о важности здорового образа жизни и физической активности, формирование мотивации здоровья.

Просветительская работа помогает формировать у человека правильные здоровые привычки, направленные на сохранение и поддержание своего здоровья, профилактику заболеваний.

В рамках модуля организуются мероприятия с членами Профсоюза: фотоконкурс «Я выбираю спорт!»; мероприятия для молодых педагогов: «Побег из города», «Учитель! Кто он?», интеллектуальная игра-викторина «Спорт. Молодость. Здоровье», конкурс видеороликов «Профсоюзная зарядка».

2. «Физическая активность и спорт»

Целью модуля является: приобщение членов Профсоюза к физкультурно-спортивным мероприятиям и пропаганде здорового образа жизни.

Физическая активность и занятия спортом – это важный постулат правильного и здорового образа жизни. Поэтому данному модулю в проекте уделяется особое внимание.

В модуль входит проведение физкультурно-спортивных мероприятий и организация здорового досуга и активного отдыха для членов Профсоюза:

- туристские походы «Быть здоровым я хочу, пусть меня научат!»;
- спартакиада членов Профсоюза «Арена героев» (Первенство: волейбол, настольный теннис, шахматы, плавание, стритбол, мини-футбол, армреслинг);
- туристский слет;
- велопробег «Километры Победы»;
- турниры по шашкам, бильярду, боулингу, по спортивной стрельбе «Школа чемпионов»;
- спортивные праздники «Мама, папа, я - спортивная семья», «Движение – это жизнь!», «Звезды Профсоюза»;
- эко-туры по г. Сочи «Формула здоровья»;
- дни здоровья «Бодрость духа»;
- выезды на природу «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Также в данный модуль входит работа по организации сотрудничества с физкультурно-оздоровительными, фитнес-центрами, бассейнами г. Сочи, для предоставления членам Профсоюза и членам их семей возможность льготного посещения.

3. «Оздоровление»

Целью модуля является создание доступных, льготных условий членам Профсоюза на оздоровление и лечение, медицинскую помощь, диагностические исследования.

Принята Программа по оздоровлению и утверждено Положение «О частичной компенсации денежных средств, потраченных на оздоровление членами Профсоюза при прохождении санаторно-курортного и курсовочного лечения».

Организовано сотрудничество с учреждениями санаторно-курортной отрасли г. Сочи и диагностическими центрами, что позволяет членам Профсоюза проводить оздоровление, лечение и диагностическое обследование по льготным ценам.

Несколько раз в год организуются оздоровительные туры на термальные источники в Абхазию, Адыгею и курорты Краснодарского края.

4. «Психологическое здоровье»

Целью модуля является профилактика эмоционального и профессионального выгорания, укрепление стрессоустойчивости, создание условий для психологического благополучия.

В рамках модуля проводятся мероприятия, которые помогают сохранению психологического здоровья: интеллектуальные и музыкальные квизы «Угадай мелодию!» и «Профсоюзная мозгобойня», развлекательные мероприятия.

Одним из популярных направлений модуля является «Активный туризм» – это не просто вид путешествия, он включает в себя различные активные и приключенческие туры. Этот вид туризма удовлетворяет потребность человека в физической активности. За прошедший период проекта для членов Профсоюза были организованы поездки в Адыгею, Абхазию, Геленджик, Казань, Петрозаводск, Ростов-на-Дону, Таганрог, Краснодар, по Золотому кольцу и на озеро Байкал.

Следующее направление модуля – проект «Путешествуй с Профсоюзом!» - это организация туристических поездок для членов Профсоюза. Были разработаны бюджетные маршруты в Армению, Чечню, Северную Осетию, Дагестан, Кабардино-Балкарию, Приэльбрусье. В таких турах профсоюзные туристы улучшают свое психологическое самочувствие, восстанавливают свои физические силы.

Еще одним из направлений данного модуля является проведение тренингов среди членов Профсоюза и профсоюзных лидеров «Лучше быть вместе – вместе быть лучшими!», «Жить без стресса», целью которых является развитие стрессоустойчивости и обучение управлять своими эмоциями.

География, категории и количество участников. Проект реализуется в городе Сочи Краснодарского края.

Категория участников проекта – члены Профсоюза, работники отрасли образования и члены их семей.

Количество участников проекта:

2023 г. – 4527 членов Профсоюза (61 % от общего количества членов Сочинской городской организации Общероссийского Профсоюза образования);

2024 г. – 4895 членов Профсоюза (66 % от общего количества).

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

Команда Проекта:

Руководитель – Агеева Марина Алексеевна, председатель Сочинской городской организации Общероссийского Профсоюза образования.

Координатор – Мазницкая Людмила Алексеевна, главный специалист-эксперт Краснодарской краевой организации Общероссийского Профсоюза образования

Члены команды: специалисты Сочинской городской организации Общероссийского Профсоюза образования, председатели первичных профсоюзных организаций, социальные партнеры.

Материальные ресурсы:

- приобретение формы с логотипом Профсоюза для сборной команды;
- приобретение наградного материала (грамоты, медали, кубки);
- закупка необходимого инвентаря и оборудования для проведения мероприятий;
- подготовка информации для новостных постов на сайт и социальные сети.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): 1 этап «Организационный» (январь - март 2023 г.) включает:

- Анализ состояния и разработка нормативных документов по оздоровлению членов Профсоюза и членов их семей.
- Определение ресурсов, потребностей и мотивации для участников.
- Разработка модулей и плана мероприятий для их реализации.
- Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки.

2 этап «Практический» (апрель 2023 г. - бессрочно) включает:

- Реализация плана действий и мероприятий Проекта;
- Информирование членов Профсоюза о мероприятиях Проекта;
- Проведение физкультурно-массовых, спортивных, оздоровительных мероприятий.
- Проведение просветительской деятельности о здоровом образе жизни.
- Взаимодействие с социальными партнерами.

3 этап «Аналитический» (декабрь, ежегодно) включает:

- Оценку эффективности Проекта по разработанным критериям.
- Подведение итогов реализации Проекта.

Источники финансирования проекта:

Финансирование Проекта осуществляется из средств Сочинской городской организации Общероссийского Профсоюза образования:

2023 год - 3004,1 тыс. руб.;

2024 год - 3743,5 тыс. руб.

Основные результаты: Результативность реализуемого Проекта отслеживается по итогам анкетирования участников.

Анкетирование членов Профсоюза проводится онлайн через Интернет с использованием сервиса Yandex Forms по ссылке. Информация, полученная при анкетировании, интегрируется в Yandex Таблицы, что позволяет быстро увидеть результаты и сделать их анализ.

Проанализировав входящее (2023 г.) и промежуточное анкетирование членов Профсоюза (2024 г), задействованных в Проекте «Вместе к здоровью», были получены следующие данные на 01.01.2025 г.:

- стали вести здоровый образ жизни - 29% (увеличение на 25%);
- изменили отношение к состоянию своего здоровья - 34% (увеличение на 27%);
- укрепили здоровье - 47% (увеличение на 36%);
- почувствовали улучшение самочувствия - 38% (увеличение на 31%);
- отметили снижение заболеваемости - 39% (увеличение на 24%);
- смогли выявить заболевания на ранней стадии - 8% (увеличение на 6%);
- улучшили качество жизни - 75% (увеличение на 56%);
- приняли участия в мероприятиях физкультурно-спортивного и туристского направления - 78% (увеличение на 49%);
- стали вести более активный образ жизни - 58% (увеличение на 39%).

Внедрение приоритета здорового образа жизни и изменение отношения к своему здоровью у членов Профсоюза – это главные результаты, полученные на данном этапе реализации Проекта.

В процессе реализации Проекта получены следующие результаты:

- Повышение численности членов Профсоюза, ведущих здоровый образ жизни;
- Увеличение количества членов Профсоюза, получивших санаторно-курортное лечение (в т. ч. курсовочное);
 - Увеличение количества массовых спортивных, физкультурных, оздоровительных, досуговых мероприятий;
 - Снижение уровня заболеваемости у членов Профсоюза;
 - Увеличение работоспособности и эффективности деятельности членов Профсоюза;
 - Повышение мотивации членов Профсоюза к занятиям физической культурой и спортом;
 - Увеличение физической активности у членов Профсоюза;
 - Увеличение охвата членов Профсоюза профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
 - Профилактика вредных привычек;
 - Устранение эмоционального синдрома выгорания и развитие стрессоустойчивости;

- Повышение имиджа городской организации и Профсоюза в целом;
- Повышение мотивации профсоюзного членства.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

Работа по повышению эффективности оздоровительного и физкультурно-спортивного направления, пропаганде здорового образа жизни будет продолжена.

Намечены к внедрению новые направления оздоровления:

Направление «Жизнь – это движение!» (цель - повышение двигательной активности): проведение акций, повышающих активность «Пешком на работу», «На работу – на велосипеде», «Неделя без автомобиля», «Семейные выходные в бассейне» и другие.

Направление: «Здоровое питание – это легко!» (цель - формирование привычек здорового питания): информирование работников об основах здорового питания: размещение информационных материалов по вопросам здорового питания, организация встреч с экспертами в области питания, организация конкурса «здоровых» рецептов, проведение акции «Дни здорового питания», проведение «Конкурса здоровых рецептов» и конкурса «Здоровый перекус».

Направление: «Профсоюзный психолог» (цель – оказание психологической помощи членам Профсоюза, укрепление психологического (ментального) здоровья). В рамках направления планируются мероприятия, тренинги, консультации по управлению конфликтными ситуациями, развитию эмоционального интеллекта, обучение способам управления стрессом. Мероприятия данного направления будут способствовать формированию у членов Профсоюза таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, уверенность в себе.

В перспективном плане Проекта создание «Странички здоровья» на сайте и «Интерактивной карты Здоровья» с предоставлением данных от партнеров, в том числе спортивных центрах, санаториев, оздоровительных учреждений и т.п.

В будущем опыт, полученный в результате реализации Проекта, будет обобщен и распространен в первичных профсоюзных организациях в различных формах работы здоровьесберегающей направленности для членов Профсоюза и членов их семей, тем самым, создавая долгосрочный эффект Проекта.

Таким образом, можно уверенно сказать, что Проект способствует не только содействию здоровьесбережения членов Профсоюза, увеличению охвата работников образования мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни, но и реализует достижение одной из целей Профсоюза - улучшение качества жизни членов Профсоюза и повышает мотивацию профсоюзного членства. Это позволяет рассматривать Проект как имеющий долгосрочный эффект.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

https://vk.com/wall-188100960_1265

https://vk.com/wall-188100960_1270

https://vk.com/wall-188100960_1271

https://vk.com/wall-188100960_1272

https://vk.com/wall-188100960_1281

https://vk.com/wall-188100960_1282

https://vk.com/wall-188100960_1284

https://vk.com/wall-188100960_1285

https://vk.com/wall-188100960_1351

https://vk.com/wall-188100960_1355

https://vk.com/wall-188100960_1378

https://vk.com/wall-188100960_1393

https://vk.com/wall-188100960_1406

https://vk.com/wall-188100960_1413

https://vk.com/wall-188100960_1414

<https://rutube.ru/video/99f1a87e70fe2f5735f44f993f8db62c/?r=a/> – Туристский слет в рамках проекта "Вместе к здоровью"

Приложение №1: Материалы


**СОЧИНСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕРОССИЙСКОГО
ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ**



**2023
ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА**

Мудрость педагога в том, что он должен уметь
сохранить детское доверие, желание ребенка
общаться с учителем как с другом,
наставником.

Василий Александрович Сорокин



@profobrsochi
 www.prof.sochi-schools.ru
 vk.com/profobrsochi
 t.me/profobr_sochi
 www.youtube.com/c/ПрофсоюзОбразованияСочи
 8 (862) 264-52-23
 г. Сочи, ул. Юных Ленинцев 5, каб. 58




**СОЧИНСКАЯ ГОРОДСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ОБЩЕРОССИЙСКОГО
ПРОФСОЮЗА ОБРАЗОВАНИЯ**



**2024
ГОД ПЕДАГОГА
И НАСТАВНИКА**

Единство – это сила...
 Когда есть командная работа и сотрудничество,
 можно достичь замечательных результатов.

Мэри Стенгек



@profobrsochi
 www.prof.sochi-schools.ru
 vk.com/profobrsochi
 t.me/profobr_sochi
 www.youtube.com/c/ПрофсоюзОбразованияСочи
 8 (862) 264-52-23
 г. Сочи, ул. Юных Ленинцев 5, каб. 58



Приложение №2: Фото





