



**Название программы** - Программа "Здоровый педагог - успешный ученик!"

**Обоснование актуальности.** Профессия педагога относится к группе риска по развитию ряда заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, нервные расстройства, заболевания опорно-двигательного аппарата и др. Здоровье педагога является важным фактором его профессиональной компетентности, эффективности работы и способности создавать благоприятную образовательную среду

**Цели и задачи.**

**Цель:** Создание условий для формирования культуры здоровья и осознанного отношения педагогов к собственному здоровью, повышения уровня их физической и психоэмоциональной устойчивости, а также трансляция принципов здорового образа жизни учащимся

**Задачи программы:**

1. Повышение уровня информированности педагогов о факторах риска для здоровья, способах профилактики заболеваний и методах укрепления здоровья.
2. Формирование мотивации к ведению здорового образа жизни и активному участию в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья.
3. Развитие навыков саморегуляции, управления стрессом и поддержания психоэмоционального равновесия.
4. Создание благоприятной рабочей среды, способствующей поддержанию здоровья педагогов.
5. Трансляция принципов здорового образа жизни учащимся через личный пример и образовательный процесс.

**Сроки реализации (не ранее 2015 года)-** Программа реализуется в течение - 3 -х лет (с 01.09.2024г по 31.08.2027)

**Содержание проекта. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Информационно-просветительская работа:

- организация лекций, семинаров, тренингов по вопросам здоровья, профилактики заболеваний, здорового питания, физической активности, управления стрессом и др.;
- распространение информационных материалов (буклеты, листовки, памятки) о здоровом образе жизни;
- размещение информации о здоровом образе жизни на сайте образовательной организации и в социальных сетях;
- организация тематических выставок, конкурсов, викторин, посвященных вопросам здоровья

Формирование культуры здорового питания:

- организация консультаций с диетологом по вопросам рационального питания;
- проведение мастер-классов по приготовлению здоровых блюд;
- организация "Дней здорового питания" в школьной столовой;
- обеспечение доступности питьевой воды

Повышение двигательной активности:

- организация спортивных мероприятий (соревнования, эстафеты, турниры) для педагогов;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом (оборудование спортивных залов, организация групповых занятий);
- организация "Дней здоровья" с проведением спортивных мероприятий на свежем воздухе;
- проведение физкультминуток и динамических пауз во время работы

Психологическая поддержка и профилактика стресса:

- организация консультаций с психологом для педагогов;
- проведение тренингов по управлению стрессом, развитию эмоционального интеллекта, техникам релаксации;
- организация групп поддержки для педагогов;
- создание благоприятной психологической атмосферы в коллективе

Организация медицинских осмотров и профилактических мероприятий

- организация проведения ежегодных медицинских осмотров для педагогов;
- проведение вакцинации против гриппа и других инфекционных заболеваний;
- проведение профилактических мероприятий (скрининги, диспансеризация)

**География, категории и количество участников.** География программы:

- основные мероприятия проекта реализуются на территории города Тюмени, Тюменской области, МАОУ СОШ №92.

Категории участников:

- администрация, педагоги, педагог-психолог, социальные педагоги, школьный врач.

Количество участников:

в реализации программы «Здоровый педагог – успешный ученик!» задействованы 100% членов первичной профсоюзной организации МАОУ СОШ №92 (176 человек)

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

Организационное и ресурсное обеспечение проекта:

- использование материально-технической базы школы;
- приобретение современного спортивного оборудования за внебюджетные и спонсорские средства;
- приобретение призов и подарков победителям спортивных и туристических соревнований за счет профсоюзных отчислений;
- компьютерная техника, мультимедийное оборудование, доступ к сети Интернет;
- многофункциональные устройства (цветной принтер, сканер и т.д.), видеокамера;
- спортивный зал с тренажерами, школьный стадион, физкультурное оборудование спортивный инвентарь;
- кабинет для коллективных и индивидуальных тренингов комната психологической разгрузки, для проведения мероприятий по улучшению социального здоровья;
- канцелярские материалы: ручки, карандаши, гуашь, фотобумага, цветная и белая бумага разных форматов;
- материалы для систематического обновления стенда, на котором отражается реализация программы.

**План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): №** Направление мероприятий Цель мероприятия Форма мероприятия Сроки реализации мероприятия

1. Проведение периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников Цель: раннее выявление болезней и их профилактика Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников. 1 раз в год (апрель)

2. Наблюдение за состоянием сотрудников во время сезонного подъема заболеваемости, карантинных мероприятий Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневно

3. Профилактика вредных привычек Цель: сформировать негативное отношении к вредным привычкам Информирование работников о правилах здорового образа жизни Постоянно

4. Культурный досуг сотрудников Цель: налаживания отношений между сотрудниками Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья и т.д. Согласно датам праздников, в каникулярное время
5. Проведение акции и конкурсов среди сотрудников Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Учреждения Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников По плану ППО
6. Информационно- мотивационное просвещение Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни Подготовка и разработка различных информационных листовок, презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги, консультации психолога Каждую четверть
7. Участие в различных спортивных мероприятиях Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в городской профсоюзной Спартакиаде В течении года
8. Организация производственной гимнастики Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах Ежедневно

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

#### **Основные результаты:**

1. Вовлечение в проект 100% участников-членов ППП МАОУ СОШ № 92 города Тюмени;
2. Активное участие в мероприятиях, предлагаемых городской профсоюзной организацией (улучшать результативность соревновательных мероприятий);
3. Ежемесячно проводить мероприятия разной направленности (согласно плана) в ППО МАОУ СОШ № 92 города Тюмени;
4. Организовать на базе школы регулярные тренировочные мероприятия (для педагогов) по разным спортивным дисциплинам;

#### **Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

1. Повышение уровня здоровья и работоспособности педагогов.
2. Снижение уровня заболеваемости педагогов.
3. Формирование у педагогов устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни.
4. Создание благоприятной рабочей среды, способствующей поддержанию здоровья педагогов.
5. Активное участие педагогов в формировании культуры здоровья у учащихся.
6. Улучшение имиджа МАОУ СОШ № 92 как образовательной организации, заботящейся о здоровье своих сотрудников.

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

[https://vk.com/wall-216124038\\_101](https://vk.com/wall-216124038_101)

## Приложение №1: Материалы

