Название программы - «Мой ресурс. Наша сила»: комплексная программа здоровьесбережения и профилактики профессиональных заболеваний в трудовом коллективе образовательной организации.

Цель и задачи программы.

Цель: создание в первичной профсоюзной организации устойчивой системы мер по укреплению здоровья работников, профилактике профессиональных заболеваний и формированию культуры здорового образа жизни.

Задачи: 1. Разработать и апробировать концептуальную программу здоровьесбережения «Мой ресурс. Наша сила». 2. Внедрить комплекс просветительских, профилактических и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 3. Сформировать банк положительных практик деятельности профсоюзных организаций по пропаганде ЗОЖ. 4. Создать условия для межведомственного взаимодействия с медицинскими, спортивными, психологическими организациями. 5. Организовать системное вовлечение членов профсоюза и их семей в активные формы досуга и оздоровления.

Обоснование актуальности.

Педагогическая деятельность относится к профессиям с высокой психоэмоциональной нагрузкой. Ежегодно в России регистрируется около 8 тыс. новых случаев профессиональных заболеваний среди работников образования: заболевания опорно-двигательного аппарата (шейный остеохондроз), нервной системы (синдром эмоционального выгорания, неврозы), сердечно-сосудистой системы (гипертония, венозная недостаточность), иммунодефицитные состояния. В дошкольном учреждении эти риски усугубляются: высокая инфекционная нагрузка, длительное пребывание в статичных позах, необходимость быстрого принятия решений. Традиционная система охраны труда ориентирована на формальные требования, а не на сохранение главного ресурса — здоровья педагога. Программа «Мой ресурс. Наша сила» объединяет личную ответственность работника и коллективную поддержку профсоюза, создавая устойчивую систему здоровьесбережения.

Содержание проекта.

Программа включает три блока. 1. Просветительский: инструктажи по производственным факторам риска; практикумы по оказанию первой помощи, дыхательной гимнастике, Су-джок; выпуск буклетов (профилактика гипертонии, туберкулёза, онкозаболеваний, COVID-19 и гриппа); пополнение библиотеки по ЗОЖ. 2. Социально-профилактический: тренинги по профилактике стресса и эмоционального выгорания (совместно с психолого-педагогическим центром); общеукрепляющий массаж, аппаратная профилактика глазных заболеваний (совместно с медицинскими организациями); обеспечение питьевого режима. 3. Физкультурно-оздоровительный и досуговый: работа секций (суставная гимнастика, ЛФК, степ-аэробика, стретчинг, йога); посещение бассейна, сауны, тренажёрного зала; лыжные и велопрогулки, оздоровительный бег, катание на лошадях; экскурсии в заповедник «Самарская Лука», речные прогулки.

Сроки реализации -Март 2025 года — Декабрь 2025 года (10 месяцев)

План реализации (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Организационно-подготовительный этап (март 2025): создание проблемно-творческой группы из членов профсоюза, постановка цели, разработка стратегического плана. Основной этап (апрель–ноябрь 2025): проведение мероприятий при участии партнёров: ГБУ «Психолого-педагогический центр» (тренинги), ГБУЗ «Городская Тольяттинская поликлиника №4», ООО

«Семейный врач» (медицинские процедуры), ООО ФОК«Метеор» (секции, тренажерный зал), оздоровительный центр «Гаромис» (бассейн, сауна, спортивный парк «Спин-спорт» (конные и лыжные прогулки). Взаимодействие строится на основе партнёрских соглашений и совместных планов работы. Обобщающий этап (декабрь 2025): итоговое мероприятие в ЭКО-парке, награждение, подведение результатов, презентация опыта для профсоюзного актива Комсомольского района.

Основные результаты: Количественные: проведено 13 массовых мероприятий по укреплению здоровья; общее количество участников — 70 человек (100% коллектива); привлечено 30 профсоюзных активистов района; организовано 8 просветительских мероприятий с охватом 100 участников; выпущено 30 единиц полиграфической продукции; приобретено 35 степ-платформ для регулярных занятий. Качественные: сформирована и апробирована авторская программа «Мой ресурс. Наша сила»; создан банк положительных практик профсоюзных организаций по пропаганде ЗОЖ; отмечено снижение частоты простудных заболеваний и обострений хронических заболеваний (по данным самоотчётов); укреплены межведомственные связи; повысилась вовлечённость членов профсоюза в активные формы досуга, включая семейное участие; сформирована устойчивая мотивация к здоровьесбережению, осознание здоровья как личного ресурса, а профсоюза — как коллективной силы.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Программа задумана как постоянно действующая система работы первичной профсоюзной организации. Перспективы: тиражирование программы в других первичных организациях Комсомольского района и Самарской области через методические материалы, мастер-классы, выступления на районных и областных профсоюзных мероприятиях; освещение в СМИ; расширение пула партнёров; ежегодная спартакиада среди ДОУ района; выездные школы здоровья; включение успешных элементов программы в коллективный договор учреждения.

Долгосрочный эффект: снижение профессиональной заболеваемости; укрепление корпоративной культуры и внутриколлективных связей; повышение престижа профсоюзной организации как центра заботы о благополучии работников; формирование сообщества педагогов — сторонников ЗОЖ, транслирующих ценности здоровья воспитанникам и их семьям; укоренение понимания: здоровье — личный ресурс каждого, а профсоюз — сила, которая помогает его сохранять и приумножать.

Подтверждающие материалы. Ссылки на публикации / Публикации в профсоюзных СМИ/видеоролики / фотографии, где можно ознакомиться с Программой

https://vk.com/wall-190243807_11497
https://vk.com/wall-190243807_11223
https://vk.com/wall-190243807_10352
https://vk.com/wall-190243807_10104
https://vk.com/wall-190243807_4118
https://vk.com/wall-190243807_2736
https://vk.com/wall-190243807_12432
https://vk.ru/wall-190243807_6152
https://vk.ru/wall-190243807_3466
https://vk.ru/wall-190243807_11173
https://vk.ru/wall-190243807_8966
https://vk.ru/wall-190243807_5172