

От работников: Представитель
трудового коллектива MAOY COII №
215

 Е.П. Бабанина

« 23 » 06 2022 г.



Корпоративная программа

по сохранению и укреплению здоровья сотрудников
муниципального автономного общеобразовательного
учреждения города Новосибирска «Средняя
общеобразовательная школа № 215 имени Д.А. Бакурова»
(MAOYCOII № 215)

«Здоровым быть — в тренде жить»

Здоровье — это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее адекватную окружающим условиям регуляцию поведения и деятельности личности.

Известно также определение, принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), в соответствии с которым здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

В настоящее время принято выделять следующие компоненты здоровья:

Соматическое - текущее состояние органов и систем органов человеческого организма.

Физическое - уровень развития и функциональных возможностей органов и систем организма. Основа физического здоровья - это морфологические и функциональные резервы клеток, тканей, органов и систем органов, обеспечивающие приспособление организма к воздействию различных факторов.

Психическое - состояние психической сферы человека. Основу психического здоровья составляет состояние общего душевного комфорта, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения.

Нравственное - комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека. Основу нравственного компонента здоровья человека определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в социальной среде.

В обобщенном и несколько упрощенном виде критериями здоровья являются: для соматического и физического здоровья - я могу; для психического здоровья - я хочу; для нравственного здоровья - я должен

Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему как физическое, так и душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде.

Составляющие ЗОЖ:

- Режим дня и здоровье человека
- Рациональное питание
- Двигательная активность и закаливание
- Отказ от вредных привычек.

Постоянное высокое эмоциональное напряжение на рабочем месте ведет к ощущению усталости, утрате связи с реабилитантом, снижению концентрации внимания, эмоциональной неустойчивости, что в дальнейшем может привести к синдрому эмоционального выгорания. Таким образом эмоциональное напряжение, высокий уровень ответственности, несбалансированное питание, хроническая усталость, гиподинамия, низкий уровень выявления хронических заболеваний ведут к снижению

производительности труда, депрессии и психоэмоциональному перенапряжению.

Вышеперечисленное указывает на то, что необходимо разрабатывать и внедрять в практику корпоративную программу укрепления здоровья, в которой особое внимание уделяется профилактическим мерам, направленным на пропаганду здорового образа жизни и осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью.

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Цели программы:

- пересмотреть отношение сотрудников к своему здоровью.
- профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
- сохранить и укрепить здоровье сотрудников, профилактика заболеваний, факторами риска которых являются гиподинамия, несбалансированное питание, эмоциональное перенапряжение.
- улучшение психологического климата в учреждении.

Задачи программы:

- выявить заболевание на ранних стадиях.
- проведение оздоровительных мероприятий
- создание благоприятной и здоровой среды на рабочем месте.
- формирование приверженности работников здоровому образу жизни.
- создание информационного пространства о ЗОЖ и о полноценном питании.

Срок реализации программы 1 год (2022-2023 учебный год)

I. Физическая активность в жизни человека.

Регулярная физическая активность способствует не только укреплению и сохранению здоровья, но и достоверно снижает риск развития важнейших социально- значимых заболеваний: диабета II типа, рака, гипертонии. Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье, и улучшает качество жизни.

Преимущества регулярной физической активности:

- Снижение риска инфаркта
- Снижение и нормализация веса
- Снижение содержания холестерина в крови
- Снижение риска развития диабета II типа
- Снижение риска развития некоторых видов рака
- Снижение риска развития гипертонии
- Укрепление костной ткани, снижение риска развития остеопороза и переломов.
- Улучшение координации и снижение риска падений
- Сокращение сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях
- Улучшение самочувствия и настроения
- Нормализация сна

Кроме того, доказано, что регулярная физическая активность оказывает положительное влияние на эмоциональный фон, и даже облегчает течение депрессии.

Физическая активность будет оказывать положительное воздействие на состояние здоровья только при достаточной продолжительности и регулярности.

Согласно научным исследованиям - достаточно 30 минут **ЕЖЕДНЕВНОЙ** активности умеренной интенсивности.

Быть физически активным - это не только посещать спортзал или заниматься каким либо конкретным видом спорта, требующим специального места, оборудования или инвентаря. Заниматься хоть какой - ни будь физической активностью лучше, чем вообще ничего не делать.

Мероприятия для нормализации физической активности сотрудников МАОУ СОШ № 215

1. Проведение производственной гимнастики каждые 2 часа на рабочем месте.
2. Внедрить комплексы по ЛФК среди сотрудников (1 раз в неделю)
3. Посещение бассейна.
4. Посещение тренажерного зала.
5. Организация командно-спортивных мероприятий (пионербол, волейбол).
6. Отказ от автомобиля (пешком до работы или на велосипеде).
7. Больше активных игр с детьми.

II. Профилактика психологического стресса и эмоционального выгорания сотрудников МАОУ СОШ № 215

Работа с людьми предполагает общение, а общение предполагает проявление эмоций. Одной из таких профессий является социальная работа. Социальный работник весь рабочий день проводит в общении с людьми, причем специалист обязан оказать квалифицированную помощь. Если смотреть на ситуацию с точки зрения профессиональной деятельности, можно наблюдать следующую картину: человек постоянно находится в состоянии полной готовности, он ждет непредвиденных ситуаций, проблем, трудностей. И такая «мобилизация ресурсов» требует больших энергозатрат, восполнить которые крайне сложно, потому что чаще всего работа такого человека сама по себе отнимает много времени и сил. Это обуславливает состояние постоянной эмоциональной напряженности и даже стресса. Термин «стресс» произошел от французского слова «estresse», что означает «угнетенность», «подавленность». Стресс – это состояние повышенного физического или психического напряжения, возникающее под влиянием того или иного фактора.

В психологии выделяют следующие виды стресса: физиологический и психологический. Психологический стресс подразделяют еще на два вида: эмоциональный и информационный.

- Физиологический стресс возникает в результате чрезмерных физических нагрузок, боли, повышенной или пониженной температуре.
- Психологический стресс провоцируется ощущением угрозы, обидой, страхом, гневом и другими негативными эмоциями.
- Эмоциональный стресс представляет собой примерно то же, что и психологический.
- Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда человек сталкивается с необходимостью перерабатывать большой объем информации за короткое время.

Все виды стресса негативно сказываются на здоровье и психологическом состоянии человека.

Стрессовые ситуации негативно влияют не только на психологические механизмы, но и на весь организм в целом, приводя к ряду проблем. Стресс вызывает следующие нарушения в организме:

- повышает риск возникновения заболевания нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной системы;
- снижает иммунитет и сопротивляемость различным заболеваниям;
- вызывает нарушения сна, хроническую усталость, нервозность, раздражительность, ухудшает общее состояние;
- провоцирует появление спазмов в мышцах и фантомных болей в суставах, головные боли;
- вызывает ухудшение аппетита или, наоборот, желание «заесть» стресс, употребляя большое количество пищи;
- разрушает многие витамины, нарушает обменные процессы;
- вызывает ухудшение памяти и эмоциональную неустойчивость;
- способствует появлению депрессии, апатии, утрате интереса к жизни.

Фактически постоянное нахождение в стрессовой ситуации ведет к тому, что внутренние ресурсы изнашиваются, подрывается не только ментальное, но и физическое здоровье. Последствием этих явлений зачастую становится *синдром эмоционального выгорания*. В современной литературе эмоциональное выгорание определяется как выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций (понижения их энергетики) в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. Всемирная организация здравоохранения официально признала эмоциональное выгорание заболеванием. Как и у любой болезни, у выгорания есть симптомы, причины и меры профилактики.

Синдром эмоционального выгорания, характеризующийся эмоциональной сухостью социального работника, расширением сферы экономии эмоций, личностной отстраненностью, игнорированием индивидуальных особенностей реабилитантов, оказывает достаточно сильное влияние на характер профессионального общения. Данная профессиональная деформация мешает полноценному управлению процессом, оказанию необходимой помощи реабилитантам. Социальные работники отмечают у себя наличие психических состояний, дестабилизирующих профессиональную деятельность (тревожность, уныние, подавленность, апатия, разочарование, хроническая усталость). Отсюда следует, что специалисты социальной сферы должны быть информированы о причинах, механизмах и последствиях стрессовых перегрузок. Они должны знать особенности

реагирования человека на стресс и суметь вовремя заметить растущее в себе напряжение и предотвратить выгорание.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, в МАОУ СОШ № 215, наиболее актуально проведение, прежде всего профилактической работы. Поскольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие возникновения стрессовых состояний, необходимо обучать сотрудников навыкам отреагирования негативных эмоций (гнева, раздражения и др.), умению справляться с критикой. Советуют уделять особое внимание упражнениям по саморегуляции.

Цель профилактической работы: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья работников школы через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи:

1. Провести мониторинг психоэмоционального состояния сотрудников школы
2. Познакомить сотрудников с понятием «Синдрома эмоционального выгорания», его причинами, стадиями, методами профилактики
3. Ознакомить и обучить способами психической саморегуляции
4. Снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения; содействовать активизации личностных ресурсных состояний
5. Сформировать установку на сохранение и укрепление здоровья

План проведения занятий с сотрудниками МАОУ СОШ № 215

«Профилактика синдрома эмоционального выгорания»

№ занятия	Тема занятия / мероприятия	Ответственные
1.	Лекция «Признаки и причины возникновения синдрома эмоционального выгорания»	Педагоги-психологи
2.	Практическое занятие «Диагностика и самодиагностика синдрома эмоционального выгорания»	Педагоги-психологи
3.	Практическое занятие «Способы и методы профилактики синдрома эмоционального выгорания. Практическое использование упражнений, способствующих снятию	Педагоги-психологи

	напряжения: релаксационные упражнения, аутотренинги, медитация, ароматерапия, цветотерапия и др.»	
4.	Круглый стол «Жить здорово!» Использование полученных знаний, разработка, распространение информационных буклетов.	Педагоги-психологи
5.	Индивидуальные беседы и консультации с сотрудниками Центра. Оказание психологической помощи в кризисных ситуациях.	Педагоги-психологи
6.	Психологическое обеспечение выездных семинаров-практикумов (Обское море, сосновый бор, лыжная база и др.)	Педагоги-психологи (при согласовании с администрацией МАОУ СОШ № 215)

III. Рациональное питание

Ни для кого не секрет, что сбалансированное питание — условие хорошего пищеварения и обмена веществ.

Прежде всего следует выявить суть термина. Рациональное питание – то, которое обеспечивает нормальную жизнедеятельность людей. Такой вид обеспечения организма едой может даже оказывать профилактическое воздействие. Главное — учитывать индивидуальные характеристики. К ним относятся: пол, возраст, особенности труда, физическая активность. Не стоит обходить вниманием климатические условия. Климат очень влияет на самочувствие. По этой причине важно подбирать такое меню, какое не будет вызывать дискомфорта.

Основные принципы рационального питания

Принципиальное отличие рационального питания от других пищевых привычек заключается в следующем: люди потребляют именно столько необходимых организму химических веществ, сколько они расходуют. И так — на протяжении всей своей жизни. То есть рациональное питание подразумевает соблюдение правильного питьевого режима и потребления продуктов.

К важнейшим функциям относятся:

- наполнение организма энергией. Рациональное питание позволяет сбалансировать поступающую и расходующуюся энергию. Благодаря этому человек всегда чувствует себя хорошо, не жалуется на усталость;
- насыщение организма полезными веществами (белками, жирами, углеводами, минералами). С течением времени клеточные структуры

организма разрушаются. Необходимо формирование новых. Это становится возможным благодаря поступающим питательным элементам. Именно они способствуют формированию новых клеточных соединений;

- улучшение иммунной системы. Иммунитет людей напрямую зависит от качества потребляемой пищи. Поэтому рекомендуется есть исключительно полезные продукты.

Приверженцам здорового образа жизни необходимо знать всё об основах рационального питания. Это снимет множество вопросов. Какие продукты стоит есть, а от каких лучше отказаться? Как часто следует принимать пищу? Какие по объёму требуются порции? Что готовить на ужин? Понимание основ питания, следование главным принципам пищевых привычек — гарантируют полноценную жизнь. Так о каких основных принципах идёт речь?

Разнообразное питание оказывает положительное воздействие на организм. Употребляя различные качественные продукты, люди насыщают себя 70-ю различными веществами. Ежедневный рацион должен содержать жиры, углеводы (в том числе клетчатку), белки, витамины, минералы. Но соотношение этих компонентов должно значительно различаться. Рацион взрослых людей со средней физической активностью должен включать в себя:

- 90 грамм белков;
- 100 грамм жиров;
- 400 грамм углеводов.

Недостаток полезных веществ может ухудшить самочувствие, вызвать недомогание. Поэтому важно следить, чтобы необходимые химические соединения поступали в достаточном количестве ежедневно.

- ежедневный рацион должен включать злаки. Они содержат полезную клетчатку, витамины;
- за день нужно есть не меньше 450 грамм свежих фруктов, овощей, зелени, бобовых;
- кальций можно получить из молока;
- полезно будет включить в меню рыбу, нежирное мясо, яйца;
- из масел лучше выбирать оливковое;
- как можно меньше употреблять быстрых углеводов, сахаров. Они могут вызывать негативные изменения организма;
- суточная норма соли – максимум 6 грамм;
- важно, чтобы еда была натуральной.

«Здоровое питание придется всем по вкусу» - формирование здоровых привычек питания, стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов.

1. Проведение лекций, бесед по темам, направленным на правильное питание:

- «Пирамида питания «Начинаем жить правильно»
- «Витамин «Д» главный активатор иммунитета»;
- «Питание во время вирусных заболеваний»;

2. Конкурсы, «Лучший рецепт» посвященные здоровому питанию.

3. Питьевой режим –сотрудники имеют возможность воспользоваться чистой питьевой водой в учительской.

IV. Медицинское обслуживание

Ежегодные периодические медицинские осмотры с выдачей паспорта здоровья.

Ежегодная диспансеризация сотрудников

Плановая вакцинация сотрудников

Санаторное лечение по профсоюзным путевкам.

V. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;

- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;

VI. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

VII. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.