

Согласовано.  
Педагогическим советом  
МУ ЦППМС  
Протокол № 1 от 26.08.2024г.



Исполняющий обязанности  
Главного врача МБОУ «Городская больница  
им. А.П.Силаева г.Кыштым»  
Т.П.Кожевникова



Исполняющий обязанности  
Начальника Управления по физической культуре  
и спорту администрации КГО  
В.Ю. Ескин



**Корпоративная программа  
укрепления здоровья работников  
Муниципального учреждения  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

**«Быть здоровым – здорово!»**

Срок реализации: 2024-2026 год

## **Введение**

Корпоративная программа укрепления здоровья работников «Быть здоровым – здорово!»

(далее именуется – Программа) создана в целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

В настоящее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть времени в МУ ЦППМС. В среднем педагоги проводят около 6 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета, ожирения.

Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни.

Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс. Как следствие – недостаток сил для занятий спортом, малоподвижность и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс, и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив.

Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

### **I. Общая характеристика организации**

Муниципальное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», трудовой коллектив 7 основных сотрудников.

Анализ состояния здоровья работников проведен на основании медицинских карт сотрудников и анкетирования.

Средний возраст сотрудников 52 года.

В зоне риска по хроническим заболеваниям - 57% от общего числа сотрудников. Это 4 человека, у которых имеется патология сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем и опорно-двигательного аппарата.

Беспокойство вызывает непрерывное напряжение – 3 человек (42%), совмещение работы с воспитанием детей – 3 человек (42%), сверхурочная работа – 1 человек (14%).

Все сотрудники проходят ежегодно медицинский профилактический осмотр и диспансеризацию согласно графику.

Питание сотрудников организовано каждым самостоятельно. Горячее питание получают 100% сотрудников.

Коллектив не имеет лиц, злоупотребляющих курением и алкоголем.

Физическая активность снижена по следующим причинам: не хватает силы воли, не могут себя заставить – 3 человек (42%), нет времени – 3 человека (42%).

Риск стресса: средний – 3 человека (42%) и высокий – 4 человека (58%).

Интерес в реализации программы высокий, много пожеланий по проведению оздоровительных мероприятий.

## **II. Ответственные исполнители корпоративной программы**

Директор – Галицкова Наталья Владиславовна,

Заместитель директора по УВР – Вакуленко Наталья Сергеевна

Педагог-психолог – Панова Ксения Олеговна

## **III. Основная цель и задачи программы**

### Цель корпоративной программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы.

Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач:

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
3. Провести информационную кампанию по формированию представления о здоровом образе жизни;
4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимая активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.



#### **IV. Принципы реализации программы.**

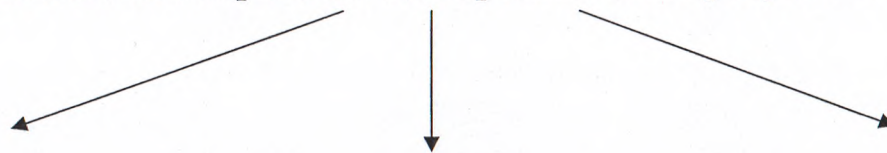
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы;
- Принцип культуросообразности предусматривает максимальное использование культуры образовательной среды;
- Принцип целостности и единства определяет внутреннюю неразрывность содержания и средств его представления. Человек – целостная система с единством психофизического, социального и духовно-нравственного компонентов, воздействующих друг на друга;
- Принцип непрерывности оздоровительного воспитания включает в себя постоянное совершенствование личности в различных аспектах жизнедеятельности;
- Принцип доступности: учет возрастных особенностей сотрудников;
- Принцип систематичности и последовательности: постепенная подача материала от простого к сложному;
- Принцип дифференциации: создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым сотрудником.

#### **V. Сроки и этапы реализации Программы**

Программа реализуется в 2024-2026 годах:

- 1 этап – август - октябрь 2024 год – разработка и утверждение программы;
- 2 этап – ноябрь 2024 - август 2025 год – реализация программы, промежуточная оценка эффективности программы;
- 3 этап – сентябрь 2025 года – внесение корректировки с целью повышения эффективности
- 4 этап - декабрь 2026 года – итоговая оценка эффективности программы за 2 года.

#### **VI. Основные направления для реализации программы:**



**Сохранение психологического здоровья**

**Здоровое питание**

**Повышение физической активности**

## VII. Программные мероприятия

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Проведение анкетирования (Анкета представлена в Приложении 1, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии их здоровья.	1. Проведение анкетирования 2. Оценка результатов.	ноябрь 2024 года	МУ ЦППМС	Заместитель директора по УВР
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	По плану	Июль - август	ГБУЗ КЦГБ им. А.П. Силаева.	Директор
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Моральное поощрение, награждение материально самых активных	Декабрь 2024г. Декабрь 2025г. Декабрь 2026г	МУ ЦППМС	Директор
4	Культурный досуг сотрудников	Концерты Выставки Круглые столы Чайные церемонии	В течение периода	МУ ЦППМС	Заместитель директора по УВР
5	Оформление и обновление «Уголка здоровья»	Стенд	Май, декабрь	МУ ЦППМС	Инициативная группа
6	Использование методик по оздоровлению	Постоянно	В течение периода	Повсеместно	Инициативная группа для контроля

## 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1	Десятиминутный комплекс упражнений на рабочем месте: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Комплекс мероприятий применять постоянно	В течение периода	Школа, здание детского сада	Педагог-психолог
2	Спортивные мероприятия, сдача норм ГТО	По плану проведения	В течение года	Школа	Педагог-психолог
3	День Здоровья (коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр)	Выезд на природу с программой	Сентябрь июнь	Лесная зона	Заместитель директора по УВР
4.	Организация группы здоровья <ul style="list-style-type: none"> <li>• Пешие прогулки в лесном массиве (Тропа здоровья АО «Радиозавод»)</li> </ul>	По субботам	В течение периода	Лесной массив	Инициативная группа

## 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты), организация лекций, мастер-классов	Размещение в общей группе сотрудников информационных стендах	В течение периода	МУ ЦППМС	Заместитель директора по УВР, педагог-психолог
2	День здорового питания к праздникам Осенний урожай Масленица Пасха	Круглый стол По плану	Октябрь Март Апрель (май)	МУ ЦППМС	Инициативная группа
3	Конкурс информационных бюллетеней на темы: «Здоровый перекус», «Витаминная тарелка» и пр.	Размещение в общей группе сотрудников информационных стендах	Ноябрь, март	МУ ЦППМС	Инициативная группа

4	Врачебный лекторий Питание и профилактика простудных заболеваний Пирамида питания	Встречи с врачами	Ноябрь Февраль	МУ ЦППМС	Врачи МУ ЦППМС (ТПМПК)
<b>4. Мероприятия, направленные на сохранение психического здоровья</b>					
1	Консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	По плану	В течение периода	МУ ЦППМС	Педагог-психолог
2	Тренинги «Сохранение памяти» «Профилактика стресса» «Как избавиться от внутреннего напряжения»	По плану психолога	В течение периода	МУ ЦППМС	Педагог-психолог
3.	Арт-терапия	Встреча с художником, рисование картин	1 раз в 6 мес	МУ ЦППМС	Инициативная группа
4.	Чайная церемония «Травы и влияние их на психическое здоровье»	Чаепитие, рецепты чая с травами	ежемесячно	МУ ЦППМС	Инициативная группа
5	Школы здоровья по заболеваниям: Сердечно-сосудистые заболевания Заболевания опорно-двигательного аппарата	Согласно плану отделения профилактики больницы	В течение периода	МУ ЦППМС	Отделение профилактики Городской больницы

### VIII. Результативный компонент

В результате в коллективе снизится уровень заболеваемости, а также расширится:

- представление о здоровом образе жизни;
- интерес к творческой деятельности;
- осознание необходимости и значимости здорового образа жизни, “видение” и реализация путей совершенствования своего здоровья;
- активность сотрудников, проявляющаяся в участии в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

В ходе наблюдений за деятельностью педагогов, в рамках программы «Быть здоровым – здорово!», изучения материалов по формированию здорового образа жизни, мы приходим к выводу, что педагог, который заботится о своем здоровье, может воспитать здорового ребенка. Проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье сотрудников, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к воспитанию здоровых детей и формированию здорового общества.

Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются:

- 100% сотрудников получают информацию о здоровом питании;
- 100 % сотрудников получают информацию о негативных последствиях низкой двигательной активности;
- 100 % сотрудников получают информацию по теме социального и эмоционального благополучия (управления стрессом);
- до 30% увеличится у сотрудников двигательная активность;
- отношение к правильному питанию изменят 100% работников МУ ЦППМС;
- снизится уровень стресса до 14 % от числа сотрудников Центра.



**Типовая анкета для сотрудников**

Уважаемый сотрудник! В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

**1. ВАШ ПОЛ:**

1. Мужской
2. Женский

**2. ВАШ ВОЗРАСТ:**

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+

**3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

**СТАТУС КУРЕНИЯ**

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

**5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ**

1. 5-7 раз в неделю
2. 3-4 раза в неделю
3. 1-2 дня в неделю
4. 1-3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

**6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ**

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда

4. Не контролирую

7. КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно – сосудистой системы
2. Болезни легких
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) \_\_\_\_\_
10. Не занимаюсь

15 11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут – 1 час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5-8 часов
6. 8 часов и более

7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

12. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

13. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) \_\_\_\_\_

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ? \_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Методики оздоровления.**

– **Методики, направленные на развитие органов дыхания.**

Методика парадоксальной дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой направлена на лечение и восстановление голоса.

Суть методики - в активном коротком вдохе, который тренирует все мышцы дыхательной системы. Внимание на выдохе не фиксируется, он должен происходить самопроизвольно.

– **Методики, направленные на повышение резистентности организма.**

Массаж пальцев. По насыщенности акупунктурными зонами кисть не уступает уху и стопе. Массаж большого пальца повышает функциональную активность головного мозга, указательного - положительно воздействует на состояние желудка, среднего - на кишечник, безымянного - на печень и почки, мизинца - на сердце.

– **Методики, направленные на коррекцию зрения**

Метод коррекции зрения В.Ф. Базарного заключается в том, что для периодической активизации зрительной координации используются схемы зрительно-двигательных проекций (*тренажеры для коррекции зрения*).

Метод улучшения зрения У.Бейтса и М.Корбетт. Используются некоторые приемы, с помощью которых можно снять глазное напряжение.

– **Методики, направленные на развитие двигательной активности.**

Ритмическая гимнастика является одной из разновидностей оздоровительной гимнастики.

Она укрепляет опорно-двигательный, аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы, способствует формированию правильной осанки, развитию музыкальности.

– **Методики, направленные на профилактику ОРЗ.**

**Массаж** биологически активных зон (по А.А. Уманской). Массаж активных жизненных точек повышает защитные свойства слизистых оболочек носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов и других органов. Во время массажа организм человека начинает вырабатывать свои собственные лекарства (интерферон).

**Аэрофитотерапия** (по Ю.В. Акимову и И.Ф. Остапчук) основана на использовании фитонцидов эфиромасличных растений, обладающих биологической активностью и способностью проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него целительное действие.

**Фитотерапия** (по Н.И. Куракову) заключается в полоскании горла, ингаляциях и пульверизациях настоями лекарственных растений с профилактической и лечебной целью. **Закаливание водой, воздухом и солнцем** — один из общепринятых методов неспецифической профилактики ОРЗ. Эффективными являются контрастные методики в пульсирующем режиме, основанные на данных Г.Н. Сперанского, Ю.Ф. Змановского, Р.П. Нарциссова, С.В. Хрущева.



– **Методы, направленные на коррекцию психического состояния.**

**Психогимнастика** - невербальный метод групповой психотерапии, в основе которой лежит использование двигательной экспрессии. Это курс специальных занятий (этюдов, упражнений, игр), направленных на развитие и коррекцию различных сторон психики (познавательной и эмоционально-личностной).

– **Коммуникативные игры** (по К. Орфу, В.А. Жилину, Т.Э. Тютюнниковой и Е.В. Рыбак) способствуют формированию положительного микроклимата в коллективе.

– **Музыкотерапия** (по И.Р. Тарханову, М.Я. Мудрову, О.А. Машкову) — эффективный метод профилактики и лечения неврозов.

Музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов — мозговых биохимических веществ, помогающих справляться с болью и стрессом, регулирует дыхание.

– **Методики, направленные на повышение работоспособности.**

Динамические паузы, являясь одной из форм активного отдыха во время малоподвижной профессиональной деятельности, повышают умственную работоспособность и дарят «мышечную радость» (И.П. Павлов).

Кратковременные физические упражнения под музыку вызывают возбуждение определенных отделов мозга, усиливают кровообращение и создают благоприятные условия для отдыха ранее возбужденных отделов.

Релаксационные упражнения. Они способствуют расслаблению.

– **Методы оздоровления окружающей среды.**

**Цветотерапия** (по В.М. Бехтереву, Э.М. Гейлу, Э.Д. Бэббиту). Правильно подобранная цветовая гамма помогает создать хорошее настроение и повышает работоспособность человека.

– **Арттерапия** основывается на чувственно-образной природе искусства и его влиянии на эмоции, настроение человек (А.Г. Заховаева, А.И. Копытин). Рисование.

**Интернет-ресурсы**

1. Живи - <https://www.jv.ru/>  
Все о ЗОЖе: видео уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.
2. <https://salatshop.ru/>  
Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, онлайн-программа детокса и т.п.
3. <https://zozhnik.ru/>  
Все о правильном питании и здоровом образе жизни
4. <https://www.takzdorovo.ru/>  
Здоровая Россия – портал о здоровом образе жизни
5. <https://www.myfitnesspal.com/ru>  
Сайт для всех, кто решил следить за своей фигурой и питанием. Там есть счетчик калорий, рецепты полезных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять без тренера.  
Можно отслеживать прогресс, главное зарегистрироваться.