Корпоративная программа

укрепления здоровья работников первичной профсоюзной организации

МОУ детского сада № 302

«Быть здоровым – значит быть счастливым»

Номинация: «Дошкольная образовательная организация»

Название программы Корпоративная программа укрепления здоровья работников первичной профсоюзной организации МОУ детского сада № 302 «Быть здоровым – значит быть счастливым»

Обоснование актуальности

В соответствии с Уставом Профсоюза одной из основных задач деятельности Профсоюза является организация оздоровительных мероприятий среди членов профсоюза.

Программа разработана по укреплению здоровья сотрудников МОУ детского сада № 302 г. Волгограда в рамках реализации мероприятий, с целью оздоровления членов Профсоюза, повышения социальной защищенности членов Профсоюза и мотивации профсоюзного членства в первичной профсоюзной организации.

Актуальность решения данной проблемы определяется тем, что за последние годы, проявились отчетливые негативные тенденции в состоянии здоровья членов Профсоюза и необходимости в компетентностном подходе к формированию здорового образа жизни всех членов Профсоюза. Так же ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) является не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. К правильному образу жизни мы стараемся привлечь все больше членов Профсоюза, а так же их семьей.

В основе реализации программы нашей первичной организации лежит сбережение и укрепление здоровья наших членов Профсоюза (сотрудников), что обеспечивает существенное снижение уровня социально значимых заболеваний, создание условий и формирование мотивации для ведения здорового образа жизни — одна из приоритетных задач демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года.

Как же сохранить здоровье сотрудников в стенах детского сада?

Одним из ответов на этот вопрос стала разработка программы «Быть здоровым – значит быть счастливым!».

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья членов Профсоюза ДОУ, а именно психического, физического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп членов Профсоюза. Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги. В программе представлены конспекты разработанных тренингов, мастер –классов, досугов и развлечений по вопросам здоровьесбережения. Примерное планирование тем по месяцам осуществляется в зависимости от особенностей физического состояния, психологических особенностей, потребностей и запросов членов Профсоюза (коллектива).

Руководство учреждения поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива. Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями.

Приступая к работе над этой темой, была создана инициативная группа, которая взяла на себя ответственность решить в той или иной степени данную проблему. В нее вошли заведующий, старший воспитатель, педагог-психолог, заведующий хозяйством, медицинская сестра. (Протокол №22 от 12.10.2022).

Были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность, перегрузки в педагогической деятельности – привычное дело, но после избыточной работы надо полноценно восстановиться), Из 34 сотрудников детского сада, по результатам проведенного анализа в разрезе трех лет (2019-2021 гг.), выявлены неоднократные случаи заболеваний, связанных с временной утратой нетрудоспособности, что составляет 56 %. Остальные сотрудники (44 %) не реже одного раза в год отсутствуют на рабочем месте в связи с различными видами заболеваний: ОРВИ - 21 %, заболевания органов дыхания - 11 % сердечно-сосудистая система - 6%, опорно-двигательный аппарат - 6%. В случае отсутствия сотрудника на рабочем месте, другой заменяющий будет работать с удвоенной нагрузкой, что естественно неблагоприятно влияет на состояние здоровья

Профсоюзная программа «Быть здоровым – значит быть счастливым для членов профсоюза» - комплекс мероприятий, направленных на профилактику заболеваний, укрепление здоровья,

формирования здорового образа жизни работников отрасли образования, мотивацию профсоюзного членства в процессе работы. Разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Быть здоровым – значит быть счастливым!» (далее - Программа).

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

Задачи:

1. Формирование системы мотивации членов Профсоюза МОУ детского сада № 302 к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
2. Создать благоприятные условия в организации для ведения здорового и активного образа жизни для членов Профсоюза;
2. Формирование мотивации на повышение двигательной активности, стрессоустойчивости и сохранение психологического здоровья и благополучия для членов Профсоюза;
3. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни членов Профсоюза и членов их семей.

Сроки реализации: 2022-2024г.г.

Содержание:

Организационный этап.

1. Определение проблемы, обоснование актуальности.
2. Выбор темы. Определение цели и задач программы.
3. Составление поэтапного плана реализации программы.
4. Планируемые результаты.

Практический этап

1. Диагностическое исследование, Анкетирование;
2. Составление комплекса мероприятий
3. Организация и проведение оздоровительных мероприятий, в том числе при поддержки Профсоюзной организации;
4. Проведение информационных занятий, семинаров
5. Проведение практических занятий
6. Определение эффективности проведенной работы

Заключительный этап

1. Основные результаты проведенной работы. Анализ полученных данных.
2. Перспективы развития программы, долгосрочный эффект.

Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний: Организация ежегодных медицинских осмотров, профилактика заболеваний (проведение вакцинации, профилактические прививки) по графику, анкетирование работников о состоянии их здоровья.

Информационно-мотивационные мероприятия направленные на информирование членов Профсоюза о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни рисков. Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации и в ее стенах. Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья. Информирование членов Профсоюза о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин. Информирование о результативности реализации программы. Информирование членов Профсоюза о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни

Сохранение психологического здоровья и благополучия психопрофилактические, психогигиенические и психотерапевтические мероприятия по снятию эмоционального напряжения членов Профсоюза посредством тренингов, мастер-классов, обучающих семинаров, профессиональное, социальное благополучие

-Повышение осознанности членов Профсоюза о психоэмоциональных факторах риска (а также повышение устойчивости к стрессу, формирование навыков копинга), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками
- Проведение Дня психоэмоционального здоровья
-Телефонная линия психологической поддержки членов Профсоюза
-Комната психоэмоциональной разгрузки

Оздоровительные мероприятия «Повышение физической активности». Повышение информированности членов Профсоюза о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности.
-Оценка уровня физической активности и тренированности
-«Неделя физической активности». В рамках «Недели физической активности», проводятся информационно – мотивационные мероприятия (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.), члены Профсоюза отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проводят гимнастику прямо на рабочем месте. Также команда МОУ детского сада № 302 члены Профсоюза участвуют в спартакиадах, турнирах, конкурсах.

Проведение корпоративных, спортивномассовых оздоровительных мероприятий; проведение семейных спортивных мероприятий; физкульт-паузы, физкультминутки; посещение спортивных секций (боулинг, бассейн), велосипедные прогулки; пешие прогулки, «Наставничество»:- передача опыта и знаний между работниками (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекции-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, проблемно-проектные семинары, круглые столы и др.), участие в городских экологических мероприятиях и конкурсах, в т.ч. профсоюзных.

Здоровое питание Обучение сотрудников- членов Профсоюза основам рациона здорового питания. Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее». Так же представлены мероприятия по организации двигательной активности сотрудников- членов Профсоюза через спортивные досуги. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе.

География, категории и количество участников
Сотрудники МОУ детского сада №302 34 человека из них 25 членов профсоюза

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

Для реализации программы была сформирована инициативная группа, в которую вошел председатель первичной профсоюзной организации МОУ №302

Приобретение материалов и канцтоваров для проведения мероприятий с педагогами.

План реализации программы (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.)

Разработка Программы выполнялась инициативной группой МОУ детского сада № 302, под руководством профкома. При составлении плана работы учитывались предложения и интересы коллектива. Программа была рассмотрена и утверждена на профсоюзном собрании организации (12.10.2022 Протокол № 22).
Анкетирование и обследования проводилось педагогом-психологом (октябрь 2022).
Спортивные, оздоровительные мероприятия – старший воспитатель
Комплекс мероприятий, подготовка и проведение лекционных и практических занятий (Приложение 1), составлялись на основе полученных результатов.

Источники финансирования средства первичной профсоюзной организации

Основные результаты:
Как гласит народная мудрость «потерять здоровье можно за мгновение, а для восстановления потребуются годы». Положительные результаты есть, но все же нужно продолжать работу в этом направлении, расширив спектр воздействия.

увеличение степени удовлетворенности работой профсоюзной организации- 93% сотрудников и членов ППО

увеличение количества работников, осуществляющих пропаганду здорового образа жизни -90% сотрудников и членов ППО;

Повышение мотивации к двигательной активности, стрессоустойчивости и сохранение психологического здоровья и благополучия- 90% сотрудников и членов ППО

повышение мотивации к здоровому образу жизни работников организации, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек - 90% педагогов, членов ППО

овладение навыками командной работы, эффективными коммуникациями, организационными умениями, а также активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни-100% сотрудников и членов ППО

Перспективы развития, долгосрочный эффект

1.Организация совместных мероприятий разного уровня
2. Реализация Программы «Быть здоровым – значит быть счастливым»
3. Освоение новых методов и технологий сохранения психологического и физического здоровья коллектива.

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

https://mou302.oshkole.ru/pages/9653.html

https://ok.ru/video/4898428291638

Комплекс мероприятий, подготовка и проведение лекционных и практических занятий

Приложение 1

месяц	Содержание работы	
Основные мероприятия	1.Проведение инструктажей по ТБ и охране жизни сотрудников. Проведение специальной оценки по условиям труда по договору с лицензированной организацией. 2. Заключение договоров о сотрудничестве с медицинскими учреждениями здравоохранения 3. Медицинские ежегодные профилактические осмотры сотрудников: -Мониторинг здоровья сотрудников с применением «Паспорта здоровья» -Вакцинопрофилактика: постановка профилактических прививок против гепатита А и Б, гриппа, дифтерии, столбняка. 4. Санаторно-курортное лечение. 5. Оформление материалов на информационные стенды по темам: -«В здоровом теле – здоровый дух» -«Соблазн велик, но жизнь дороже» -«Береги свое сердце»	Заведующий хозяйством Старшая медицинская сестра ППК Старшие воспитатели
Сентябрь Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: -Тест «Эмоциональное выгорание» В. Бойко -Анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А. Воронина -Анкета для педагогов «Самооценка педагогом образа жизни» адаптированный вариант анкеты В.П. Петленко, Д.Н. Давиденко. -Диагностика уровня саморазвития и профессионально-педагогической деятельности Л.Н. Бережнова - Тест на профессиональное выгорание.		Педагог – психолог, Старшие воспитатели
октябрь -Консультация для педагогов « Наше здоровье в наших руках» -Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» -Семинар для педагогов «Определение основ успешной педагогической деятельности» -Занятия «Фитнес на ходу»		Педагог – психолог, Старшие воспитатели

-Закаливание		
ноябрь - Встреча с медицинской сестрой «Своим здоровьем дорожу» - Акция с целью профилактики социально-негативных явлений: «Быть здоровым – это модно» - Мастер – класс Техника медитативного рисунка «Мандала желаний» - Дыхательная гимнастика.		Педагог – психолог, Старшие воспитатели Старшая медицинская сестра
декабрь -Обучающий семинар «Использование техники самопомощи «Волшебная палочка»» -Психологический тренинг «Профилактика эмоционального выгорания» (пескотерапия) **встреча вторая** - Гимнастика для шеи и позвоночника для профилактики остеохондроза		Педагог – психолог, Старшие воспитатели Старшая медицинская сестра
январь -Семинар «Развитие коммуникативных навыков» -Мастер – класс «Час здоровья» - комплекс упражнений для снятия мышечного и психологического напряжения. - Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».		Педагог – психолог, Старшие воспитатели
февраль -Спортивный досуг «Нам морозы не почем!» -Психологический тренинг «Релаксация и снятие напряжения у сотрудников» (соленое тесто) **встреча третья**		Педагог – психолог, Старшие воспитатели
март -Психологический тренинг «Кухня эмоциональных ресурсов. Открой в себе себя» -Обучающий семинар «Восстанавливаем силы» - День здорового питания, посвященный овощам и фруктам		Педагог – психолог, Старшие воспитатели
апрель - Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр Психологический тренинг «Оптимизация психологического здоровья педагогов»		Педагог – психолог, Старшие воспитатели
май	-Мастер – класс «Час здоровья» -Спортивный праздник « Спортивная радуга» - Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс - Конкурс здоровых рецептов. - День ходьбы	Старшие воспитатели