

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования



РАССМОТРЕНО
на Совете трудового
коллектива
протокол № 2
от « 18 » июля 2013 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДЮ
Сергиенко Г.А.
приказ № 18-А
от « 02 » августа 2013 г

СОГЛАСОВАНО
на заседании ПК
протокол № 28
от « 19 » июля 2013 г

ПРОГРАММА

«Будь здоров!»

мотивация работников учреждения на ведение здорового образа жизни,
формирование ценностного отношения к здоровью

г. Миллерово

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование учреждения с указанием территориальной принадлежности	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Дом детства и юношества г. Миллерово.
Юридический адрес, телефон E: mail	346130 Ростовская область, город Миллерово, улица Ленина, дом 22, телефон: 8(86385) 2-66-64, E: mail ddiuy@yandex.ru
Наименование программы	Программа по формированию здорового образа жизни работников учреждения «Будь здоров!»
Ф.И.О. авторов составителей с указанием должностей.	Сур Т.Д – заместитель директора, Лысенко В.Н.- педагог-психолог, Васильченкова Л.В.- председатель ПО, Труш Н.А. – завотделом, Шибицкий И.В.- завотделом.
Должностное лицо, утвердившее программу, дата утверждения.	Директор МБУ ДО ДДиЮ – Галина Александровна Сергиенко Приказ № _____ от «___»_____2013 г.
Аргументация программы.	<p>В основе долгосрочной программы «Будь здоров!» лежит комплексный подход, сочетающий в себе организацию условий для сохранения и укрепления здоровья работников учреждения, обеспечения совместной деятельности всех участников программы (работников и членов их семей, социальных партнеров, обучающихся старшеклассников ДДиЮ) с целью формирования ценностного отношения и ведения здорового образа жизни.</p> <p>В ходе реализации программы используются направления деятельности, с целью сохранения и укрепления здоровья работников учреждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ организационно-диагностическое, ✓ информационно-просветительское и профилактическое, ✓ физкультурно-оздоровительное, ✓ обеспечение безопасности жизнедеятельности, ✓ социально-адаптирующее, лично-развивающее; ✓ психолого-педагогическое. <p>Основная цель – привлечь внимание большего количества людей, работающих в ДДиЮ к определенному вопросу, проблеме. Участие работников в различных мероприятиях программы способствует формированию активной жизненной позиции, необходимой для выработки установки на здоровый образ жизни.</p> <p>К программе прилагается план действий с использованием разнообразных форм работы: анкетирование, практические занятия, консультации, экскурсии, проведение акций, культурно-массовых мероприятий и др.</p>
Целевая группа	Работники МБУ ДО ДДиЮ, социальные партнеры, обучающиеся старшего возраста и их родители.

Сроки реализации	2013 – 2018 гг.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья работников МБУ ДО ДДиЮ, формирование ценностного отношения к здоровью всех участников программы (обучающиеся, педагоги, обслуживающий персонал, социальные партнеры). Привлечение большего количества людей к программе.

II. ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	Паспорт программы «Будь здоров!»	стр. 2
II.	Оглавление	стр. 3
III.	Введение	стр. 3
IV.	Пояснительная записка	стр. 4
V.	Этапы и сроки реализации программы	стр. 5
VI.	Факторы риска	стр. 6
VII.	Целевая аудитория	стр. 7
VIII.	Направления деятельности	стр. 7
IX.	Содержание программы	стр.8
X.	Ожидаемые конечные результаты программы	стр. 10
XI.	Кадровое обеспечение	стр. 10
XII.	Интернет-ресурсы	стр. 11

III. Введение

Формирование у людей здорового образа жизни – одна из главных стратегических задач развития страны. Решение задач требует активного осмысленного отношения к здоровью, его укреплению в любом возрасте.

Проблема воспитания личной заинтересованности каждого человека в здоровом образе жизни (ЗОЖ) в последние годы является особенно актуальной в связи с негативной тенденцией к ухудшению состояния здоровья всех социально – демографических групп населения России и особенно детей.

Актуальность проблемы организации профилактики здоровья и здорового образа жизни в трудовом коллективе обусловлена тем фактом, что здоровье является не только необходимым условием нормальной жизни человека, но и тем, что здоровый человек на своем рабочем месте обеспечивает качественные трудовые процессы во всех сферах деятельности.

Исследованиями отечественных учёных установлено, что здоровье человека лишь на 7–8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Каждый из нас хочет быть здоровым, счастливым, но не каждый задумывается о том, как сделать так, чтобы жить в ладу с собой, окружающим

миром, другими людьми. А ведь за всем этим стоит здоровый образ жизни. Именно он дает физические и духовные силы, здоровую нервную систему, способность противостоять вредным влияниям, чувствовать радость от того, что живешь.

Реализация в полном объеме мер государственной политики по оздоровлению работающего населения и их совершенствование является приоритетным направлением работы Министерства труда и социального развития Ростовской области.

Нормативная база:

- <http://base.garant.ru/70291362/> Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- <http://kodeksrf.ru/> - Трудовой Кодекс РФ;
- <http://constrf.ru/> - Конституция РФ;
- <http://base.garant.ru/70731954/> Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- [Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан \(с изменениями от 27.07.2010 г.\)](#)
- [Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»](#)
- [Распоряжение Правительства РФ №2128-р от 30.12.2009 г. «О Концепции реализации государственной политики по снижению масштабов злоупотребления алкогольной продукцией и профилактике алкоголизма среди населения Российской Федерации на период до 2020 года»](#)
- [Постановление Роспотребнадзора РФ №19 от 07.04.2009 г. «О совершенствовании мероприятий по реализации национального календаря профилактических прививок и дополнительной иммунизации населения в Российской Федерации»](#)
- [Приказ МЗСР №597н от 19.08.2009 г. «Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака»](#)

IV. Пояснительная записка

Бытует мнение, что здорового человека может воспитать только здоровый человек. Поэтому каждому родителю хочется, чтобы их педагог был красивым, умным, здоровым и, никогда не ходил на «больничный».

Выдвижение проблемы здоровья в число приоритетных задач общественного развития обуславливает актуальность теоретической и практической разработки данной программы. Здоровье человека отражает одну из наиболее чувствительных сторон жизни общества и, тесно переплетается с фундаментальным правом на физическое, духовное и социальное благополучие при максимальной продолжительности его активной жизни.

Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, образованности, грамотного распределения сил,

времени труда и отдыха. По трудовому законодательству каждый работающий человек может рассчитывать на гарантии, защищающие его физическое, психическое и нравственное здоровье, каждый работодатель создает здоровьесберегающие условия на рабочем месте.

По определению Всемирной организации здравоохранения, «Здоровье — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезни и физических дефектов».

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро - и макросреды.

Актуальность данной программы продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья населения нашей страны.

Цель программы: Сохранение и укрепление здоровья работников МБУ ДО ДДиЮ, формирование ценностного отношения к здоровью всех участников программы (обучающиеся, педагоги, обслуживающий персонал, социальные партнеры), мотивация к ведению здорового образа жизни. Привлечение большего количества людей к программе.

Задачи программы:

- создать в учреждении комфортное психоэмоциональное условие для выполнения профессиональных обязанностей;
- сохранять, укреплять здоровье работников учреждения, улучшать физическую и умственную работоспособность;
- развивать устойчивую мотивацию работников к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ);
- обучать работников позитивному общению с окружающими их людьми: уметь управлять своими переживаниями и, разрешать возникшие конфликты без ущерба для себя и окружающих, не прибегать при разрешении конфликтов к алкоголю;
- воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.

Формы организации работы с участниками программы:

- индивидуальные;
- групповые;
- коллективные.

Методы пропаганды ЗОЖ:

- устной пропаганды (лекции, беседы, дискуссии);
- наглядный метод (плакаты, схемы, диаграммы, фотографии, презентации, видеофильмы);
- метод печатной пропаганды (буклеты, памятки, листовки, публикации).

- комбинированный (одновременное воздействие на слуховые и зрительные анализаторы, для лучшего восприятия аудиторией: агитбригады, телевизионные передачи).

V. Этапы и сроки реализации программы

Организационный, диагностический этап (август каждого года):

- диагностика состояния здоровья работников;
- определение степени сформированности навыков здорового образа жизни работников;
- выявление уровня знаний работников в вопросах культуры здоровья;
- изучение методической литературы по обучению нормам здорового образа жизни;
- разработка плана мероприятий по программе;
- подготовка методического обеспечения;
- заключение договоров и соглашений со спортивными и образовательными учреждениями города, для предоставления помещений и инвентаря (спортивный зал, тренажерный зал, бассейн) с целью их посещения и проведения спортивных мероприятий, с другими учреждениями не производственной сферы: библиотека, музей);
- составление графика посещения спортивного зала, тренажерного зала, бассейна.

Основной этап (9 месяцев в году):

- организация спортивно-оздоровительных мероприятий;
- проведение теоретических и практических занятий с работниками учреждения;
- организация просветительской работы о здоровом образе жизни;
- разработка и распространение методического материала по направлению деятельности (буклеты, памятки);
- организация и проведение культурно-массовых мероприятий, походов и экскурсий.

Аналитический этап (июнь каждого года):

- проведение мониторинга реализации программы;
- подготовка информационно-аналитического материала по итогам работы программы;
- представление отчета на заседании рабочей группы;
- размещение отчета по программе на официальном сайте учреждения.

VI. Факторы риска

В настоящее время проблема здоровья и его сохранения является одной из самых актуальных, глобальных задач укрепления здоровья нации и

подрастающего поколения. Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А.Сухомлинский профессия педагога это «работа сердца и нервов».

Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

VII. Целевая аудитория

- работники учреждения, члены их семей;
- социальные партнеры;
- старшеклассники и их родители;

VIII. Направления деятельности

Для мотивации работников администрация использует следующие направления в работе:

- *организационно-диагностическое* (планирование, заключение договоров, диагностирование, составление графиков, анализ, мониторинг);
- *информационно-просветительское* (наглядная агитация, публикации в СМИ и на сайте, изучение методической литературы по проблеме);
- *физкультурно-оздоровительное* (дни здоровья, спортивно-развлекательные мероприятия, физкультминутки, спортивные секции и др.);
- *безопасность жизнедеятельности* (соблюдение техники безопасности и должностных инструкций по охране труда, пожарной безопасности, проведение тренировочных эвакуаций в случаях ЧС);
- *лично-развивающее и социально-адаптирующее* направление (организация коллективных праздников, мероприятия направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, проведение бесед, консультаций по проблемам сохранения здоровья, пропаганда ЗОЖ, признание и популяризация качественного труда работника, применение различных форм стимулирования заслуг работника).
- *психолого-педагогическое* (создание благоприятного психологического климата в коллективе, снятие эмоционального напряжения с

использованием игровых технологий, психологические тренинги, проведение занятий по профилактике вредных привычек и др.)

Особенностью данной программы является дифференцированность, гибкость и адаптивность к разновозрастному составу участников программы.

IX. Содержание программы

Направление деятельности	Мероприятия	Распределение по годам и месяцам					
		2013	2014	2015	2016	2017	2018
Организационно-диагностическое	Планирование (корректировка плана) и согласование плана работы по программе «Будь здоров!»	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII
	Заключение договоров с социальными партнерами	IX	IX	IX	IX	IX	IX
	Составление графика посещения спортивного зала, тренажерного зала, бассейна.	IX	IX	IX	IX	IX	IX
	Диагностика и анализ уровня здоровья работников на начало учебного года	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII
	Выявление уровня знаний работников в вопросах культуры здоровья.	I	I	I	I	I	I
	Определение степени сформированности навыков здорового образа жизни работников.	V	V	V	V	V	V
	Диагностическая работа (анкетирование «Вредные привычки», анкета оценки знаний и умений педагога по теме здоровья Г.А.Воронина)	I	I	I	I	I	I
	Мониторинг реализации программы	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII
	Отчет по программе на Совете трудового коллектива.	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII
Информационно-просветительское и профилактическое	Трансляция наглядной агитации на стенде (буклеты, памятки, листовки и др.)	раз в три месяца	раз в три месяца	раз в три месяца	раз в три месяца	раз в три месяца	раз в три месяца
	Изучение методической литературы по обучению нормам здорового образа жизни.	X	X	X	X	X	X
	Выставки и обзоры книг межпоселенческой библиотеки	I	I	III	III	III	III
	Выпуск бюллетеня «Дорога жизни – это ЗОЖ»	XI	XI	XI	XI	XI	XI
	Коллективный просмотр фильма. Обсуждение. «Алкогольный и наркотический террор против святой Руси» - лекция профессора Жданова В.Г.		VII			VII	

	Изготовление, памяток, бюллетеней антиалкогольной, антитабачной, антинаркотической направленности (конкурс).	Раз в полугодие	Раз в полугодие	Раз в полугодие	Раз в полугодие	Раз в полугодие	Раз в полугодие
	Публикации в СМИ, на официальном сайте учреждения о проведенных социально значимых мероприятиях в коллективе, направленных на укрепление здоровья работников.	систематически	систематически	систематически	систематически	систематически	систематически
	Профилактические мероприятия, упражнения по поддержанию здоровья: зрительной системы; сердечнососудистой системы; опорно-двигательного аппарата.	систематически	систематически	систематически	систематически	систематически	систематически
Обеспечение безопасности жизнедеятельности	Подготовка учреждения к началу учебного года	VII- VIII	VII- VIII	VII- VIII	VII- VIII	VII- VIII	VII- VIII
	Проведение СОУТ		II			II	
	Проведение инструктажей по охране труда, пожарной безопасности. Инструктажи по антитеррору.	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII
	Проведение учебных тренировок /случаи ЧС/	XI, I, IV	XI, I, IV	XI, I, IV	XI, I, IV	XI, I, IV	XI, I, IV
	Проверка санитарных книжек работников	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII	VIII
	Соблюдение санитарно-гигиенических норм, теплового режима, режима проветривания помещений.	систематически	систематически	систематически	систематически	систематически	систематически
	Санитарно-гигиеническое обучение работников учреждения		VI		VI		VI
Физкультурно - оздоровительное	Семейный спортивный праздник «Мы выбираем ЗОЖ».	VI	VI	VI	VI	VI	VI
	Участие в районной акции «День здоровья».	IX	IX	IX	IX	IX	IX
	Участие в районном туристическом слете работников образования.	IX- X	IX- X	IX- X	IX- X	IX- X	IX- X
	Спортивные соревнования. Сдача нормативов ГТО	XI	XI	XI	IX регистрация на портале ГТО	X сдача нормативов ГТО по плану УО	XI подтверждение нормативов ГТО
	Занятия спортивных групп: шейпинг, волейбол, тренажерный зал, бассейн	по графику у X-VII	по графику у X-VII	по графику X-VII			
	7 апреля Всемирный день здоровья.	IV	IV	IV	IV	IV	IV
Социально-адаптивное,	Участие в трудовых десантах	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года	в течение года
	15 мая Международный день семьи.	май	май	май	май	май	май
	Лекции о негативном влиянии алкоголя, никотина на здоровье нации.	XII	XII	XII	XII	XII	XII

лично-развивающее	Педагогические советы по проблеме ЗОЖ	I				I		I
	Дискуссионный клуб	VII						
	Шоу любителей здоровой пищи «Приготовлю для вас»	VI						
	Работа клубов: активного выходного дня и любителей фиточаепития	в течение года						
психолого-педагогическое	Беседа «Учимся радоваться жизни!»	IV						
	«Время релаксации» - занятие по саморегуляции.	один раз в месяц						
	3 октября - Всемирный день трезвости	X	X	X	X	X	X	X
	Групповая консультация психолога «Значение позитивного мышления в формировании навыков ЗОЖ»	по необходимости						
	Психологические занятия в форме тренинга	II						
	Консультирование психолога.	VI						
	Круглый стол	VI						

X. Ожидаемые конечные результаты программы

- создание условий для эффективного функционирования программы по сохранению и укреплению здоровья всех участников программы;
- заинтересованность работников и всех участников программы в сохранении и укреплении своего здоровья, повышение приоритета здорового образа жизни;
- увеличение количества людей, вовлеченных в программу «Будь здоров!»;
- повышение функциональных возможностей человеческого организма, развитие физического и психического потенциала;
- повышение уровня самостоятельности и активности работников ДДиЮ и всех участников программы;
- повышение мотивации работников к двигательной деятельности.

XI. Кадровое обеспечение

- **директор МБУ ДО ДДиЮ** - осуществляет общее руководство и контроль над реализацией программы;
- **зам. директора, заведующий отделом** — оказывают содействие в реализации и проведении мероприятий;
- **педагог-психолог** — оказывает психологическую помощь участникам

программы, проводит тестирование и консультирование, мониторинг.

ХII. Интернет-ресурсы

- www.edu.ru –«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
(раздел «Здоровье, физическая культура и спорт»);
- www.minzdravsoc.ru –сайт Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации;
- www.znopr.ru –всероссийский форум «Здоровье нации–основа процветания России»;
- www.2020strategy.ru –«Стратегия социально-экономического развития страны до 2020 года»);
- <http://periodika.websib.ru> – Педагогическая периодика: каталог статей российской образовательной прессы;
- <http://www.gto.ru> - ВФСК ГТО официальный сайт;
- <http://www.1september.ru> – «Первое сентября», «Школьный психолог»;
- <http://www.informica.ru/windows/magaz/higher/higher.html> – Научно-педагогический журнал Министерства Образования и Науки Российской Федерации;
- www.obsheedelo.com –информационный портал «Здоровый человек успешен»
(материалы по профилактике алкоголизма, табакокурения и наркомании);
- www.narkotikam.net -информационный портал «Скажи наркотикам нет!».