



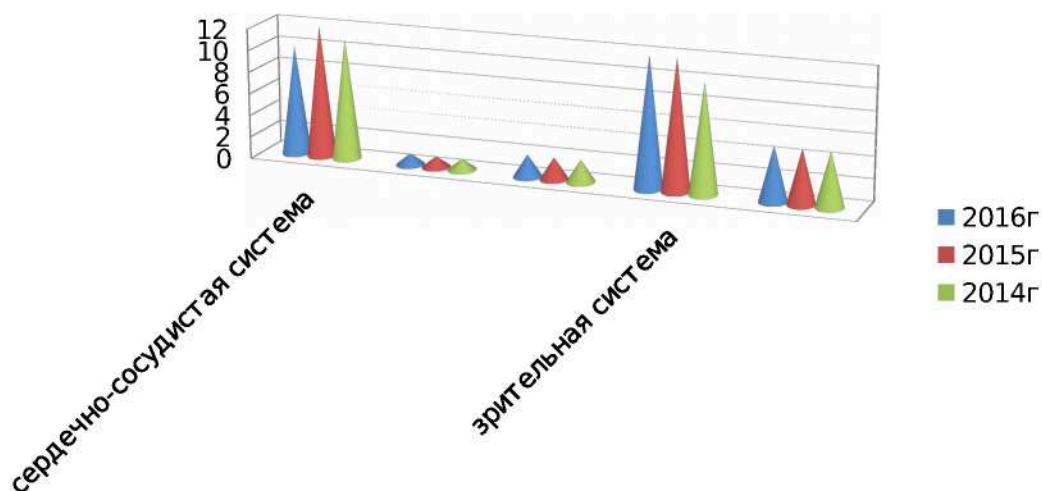
**Отчет по программе
«Будь здоров!»
по сохранению и укреплению здоровья работников учреждения.**

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья человека чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых людей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Для этого в Доме детства и юношества разработана и принята к действию долгосрочная социальная программа «Будь здоров!». Работа ведется по следующим направлениям:

✓ **организационно-диагностическое:** ежегодно, с момента утверждения программы, проводится корректировка плана работы на текущий год, графиков посещения тренажерного и спортивного залов, бассейна, заключение договоров.

На начало каждого учебного года проведена диагностика уровня здоровья работников на аппарате «Армис». *(смотреть диаграмму)*



В результате обследования было выявлено, что резервные возможности организма работников в пределах нормы, но наиболее уязвимыми системами являются зрительная и сердечнососудистая. Работникам предоставлена возможность дополнительного медицинского обследования.

Для улучшения самочувствия, систематически в течение года, проводятся профилактические практические мероприятия «5 минут здоровья»: гимнастика для глаз, кардио-упражнения, избегание длительной вынужденной позы, упражнения для опорно-двигательного аппарата, разработка позвоночника во всех направлениях, электромассаж, обучение измерению артериального давления.

Теоретические мероприятия: как заставить себя снизить потребление соли, массы тела. Беседы о вреде курения, пивного алкоголизма.

В начале 2015 учебного года проведена диагностика по методике Г.А. Ворониной «Вредные привычки», по итогам которой было выявлено, что в коллективе два человека (мужчины) имеют никотиновую зависимость, работников с алкогольной и наркотической зависимостью не выявлено. Сохранение и укрепление здоровья находятся в прямой зависимости от уровня общей культуры и культуры здоровья. Здоровье педагогов сегодня напрямую связано не только с состоянием здравоохранения, но и с самим образом жизни людей.

В ходе реализации программы определены уровни владения педагогами методами оценки и контроля состояния своего здоровья (низкий, средний, высокий) с учетом следующих критериев:

- местоположение ценности «здоровье» в ценностной структуре личности;
- наличие осознанной цели вести здоровый образ жизни;
- изменение соматического состояния, т.е. самочувствия педагогов;
- сформированность следующих умений: правильно измерять пульс и частоту дыхания, определять артериальное давление, правильно питаться, правильно дозировать физические нагрузки, применять упражнения на расслабление при физическом или умственном перенапряжении;
- повышение интереса к проблеме сохранения и укрепления здоровья.

В результате определены и выявлены уровни владения работниками методами оценки и контроля состояния своего здоровья (на начало и на конец учебного года):

- низкий уровень показали соответственно 12,8% – 3,4% опрошенных членов коллектива, т.е. педагогам не характерна несформированность владения методами оценки состояния своего здоровья, неумение четко характеризовать те критерии, по которым можно судить о состоянии здоровья, а также неспособность критически мыслить и предвидеть последствия своего текущего поведения;
- средний уровень показали соответственно 65,4% – 71,3% респондентов, что характеризуется сформированностью у членов коллектива отдельных знаний о функционировании организма и методов оценки состояния своего здоровья;

- высокий уровень показали соответственно 21,8% – 25,3% опрошенных работников, что определяется наиболее полной осведомленностью в области анатомических и физиологических особенностях организма человека. Педагоги дополнительного образования осознают необходимость опережающей информации о культуре здоровья и здоровом образе жизни для предупреждения возможных нарушений в состоянии здоровья.

Результаты выявили положительную динамику и подтвердили необходимость теоретического осмысления и практической разработки модели формирования культуры здоровья педагога при освоении программы по здоровому образу жизни. Таким образом, результаты обследования позволяют утверждать, что модель формирования культуры здоровья педагогов при освоении программы оказалась эффективной.

На июньском заседании педагогического совета был дан анализ работы по программе «Будь здоров!». Коллектив пришел к выводу, что работа по оздоровлению работников коллектива и других участников программы по сравнению с 2013г, когда программа только была принята, дает положительный результат. Администрация и профсоюзный комитет предложили продолжать работу, пропагандирующую здоровый образ жизни, как можно больше привлекать всех участников программы к ее осуществлению.

✓ **Информационно-просветительское и профилактическое направление:** вся наглядная агитация транслируется на стенде «Твое здоровье – в твоих руках». Раз в три месяца вывешиваются газеты, листовки, памятки, буклеты. Весь педагогический состав коллектива участвует в конкурсе бюллетеней и памяток антиалкогольной, антитабачной, антинаркотической направленности. За отчетный период победителем признана педагог по ИЗО Скляр И.С.

На снимке: конкурс по изготовлению стенгазеты «Здоровье важно для всех – 2015», победители конкурса.



В октябре рабочая группа по реализации программы в сотрудничестве с межпоселенческой библиотекой подбирает методическую литературу для использования в течение года при подготовке мероприятий по ЗОЖ. В 2016 году использовалась следующая литература:

Шарипова Э. А. Основы здоровьесбережения: как сохранить и укрепить здоровье. М-во науки и образования СО, Самара, 2009. - 152 с.

Яковлев О. Рецепты здоровья и долголетия на каждый день. Парус-принт, 2007; Самара.

Володина Т. Кабачок против табачка: Зима лучшее время бросить курить / Т. Володина // Российская газета. 2010. – № 29. – С. 21.

Майк Джордж. 7 шагов к жизни без стресса.

Будьте здоровы! Как не болеть и как не ходить в больницу под ред. Г. И. Гусаровой, Г. П. Котельникова; Самара: Перспектива, 2007. - 288 с. ил. - Прил.: с. 259-280.

Маслова Е. Фитнес по спецзаказу. **Здоровье.** — 2012. — № 2. — С. 86-87: цв. ил. *Как правильно выбрать программу занятий в фитнес клубе.*

Также использовался интернет портал: <https://общее-дело.рф/video/>

Межпоселенческая библиотека оформила книжные выставки и провела обзор литературы по темам: «В здоровом теле...», «Культура питания в России».

В июле 2016г. был организован просмотр фильма «Алкогольный и наркотический террор против святой Руси» – лекция профессора Жданова В.Г. Этот фильм уже обсуждался в 2014г., поскольку коллектив обновился, было принято решение посмотреть фильм еще раз. Ответственный за мероприятие педагог по ОПК Белоусова Н.В.

Все значимые мероприятия коллектива освещаются в СМИ Миллеровского района (газеты, электронные СМИ).

✓ **Физкультурно-оздоровительное направление:** по традиции работники и члены семей в июне каждого года выезжают на базу отдыха, где и проходят спортивные соревнования между командами «Мы выбираем ЗОЖ». В 2016 году это соревнования по волейболу, в 2015 году заплыв на 50 метров.

Международный День здоровья, 7 апреля 2016 года, проходил на стадионе «Спартак», на беговой дорожке прошли соревнования.

В сентябре в Миллеровском районе во всех образовательных учреждениях проводится День здоровья. Дом детства и юношества всегда принимает участие в этой акции.

Ежегодно, в сентябре – октябре, команда Дома детства и юношества «Пламя» участвует в туристическом слете работников образования района.



Семья Сур Т.Д.
- заместителя
директора
ДДиЮ

Многие работники ДДиЮ приезжают семьями.

В течение года работают спортивные секции: шейпинг, волейбол, к услугам тренажерный зал и бассейн (по договорам с ДЮСШа и лицеем № 7).

✓ **Обеспечение безопасности жизнедеятельности:** ежегодно учреждение готовится к началу учебного года. Назначенная комиссия по приемке учреждения, в состав которой обязательно входит уполномоченный по охране труда от профсоюзной организации, проводит инспекцию кабинетов и классов, подписывается акт готовности. На начало года все работники проходят инструктажи по пожарной безопасности, по охране труда и антитеррористической защищенности, один раз в три месяца проводятся учебно-тренировочные занятия по эвакуации людей из помещения в случае ЧС. В течение учебного года организовано дежурство по ограничению допуска посторонних лиц в учреждение. Соблюдаются санитарно-гигиенические нормы, контролируется тепловой режим учреждения, режим проветривания помещений. Комиссия по охране труда контролирует выполнение Коллективного договора, Соглашения о социальном партнерстве в части режима рабочего времени и времени отдыха работников. Уполномоченный по охране труда Труш Н.А. участвовала в областном конкурсе по охране труда. Из 178 участников мы заняли 13 место.



*Выступление
уполномоченного
по охране труда
Труш Н.А.
на областном конкурсе*

✓ **Социально-адаптирующее, лично-развивающее направление:** что может лучше сдружить коллектив, конечно, коллективное дело, такое как «трудовой десант». С марта по май в городе проводятся акции «Поможем родному городу быть чистым», «Подари городу куст розы», «Посади дерево». Так, в 2016 году коллектив ДДиЮ высадил 24 куста роз на клумбах города, также мужчины коллектива принимали участие в посадке деревьев по улице Артиллерийской, на городском пруду. Женская часть коллектива приводили в порядок прилегающую территорию. Весь коллектив охотно выезжает в слободу Терновую в помощь по уборке детской базы «Янтарь», с которой заключен договор на летний семейный



В международный день семьи, 15 мая, была организована поездка за город, в хвойную лесополосу. На отдыхе организовали семейный конкурс поделок из природного материала. Победила семья Труш Натальи Анатольевны – педагога организатора ДДиЮ.

В июне 2016г. во время отдыха на базе ИП Маркова с успехом прошел конкурс – шоу любителей здоровой пищи «Приготовлю для вас». Победителем шоу стал Андреев А.Н. – руководитель театрального детского объединения. Этим летом также планируется провести подобное мероприятие.

На осенних («Дорога жизни это ЗОЖ») и весенних («Культура питания в России») каникулах работники межпоселенческой библиотеки на базе ДДиЮ провели обзорную выставку книг о негативном влиянии алкоголя, никотина и наркотиков на здоровье человека. В этом мероприятии участвовали не только работники ДДиЮ, но и ребята старшего школьного возраста, занимающиеся хореографией, театральным искусством (около 70 человек).

В коллективе многие годы проводятся корпоративные праздники: Новогодний огонек, День защитника Отечества, международный женский День 8 марта, День учителя, юбилейные даты сотрудников. Все эти мероприятия положительно влияют на каждого участника, повышают самооценку, дают возможность каждому работнику почувствовать свою уникальность и необходимость в решении коллективных дел.



*Празднование юбилея
Андреева А.Н.
на базе отдыха ИП Марков.
(вспомним годы пионерские)*

По плану проводятся педагогические Советы по проблеме здоровья не только работников, но и обучающихся, а также их родителей. По решению педсовета в детских объединениях проводятся родительские собрания, раздаются листовки, памятки. При поддержке администрации района коллектив Дома детства и юношества ежегодно проводит масштабное мероприятие по здоровому образу жизни, в котором участвуют все образовательные учреждения города и района. Так, 2015 год проходил под девизом «Подари себе жизнь и здоровье», а 2016 год – «Будущее в твоих руках, присоединяйтесь!»



Первичная профсоюзная организация Дома детства и юношества тесно сотрудничает с районной организацией работников образования, которая способствует приобретению санаторных путевок со скидкой в санатории кавказских минеральных вод. Но процент работников, имеющих возможность приобрести путевку не высок. В 2016 году только один человек смог получить профилактическое оздоровление в Кисловодске. Профсоюзный комитет рассматривает возникшую проблему и пытается найти пути ее решения (оплата проезда туда и обратно из фонда профсоюзной организации).

✓ **Психолого-педагогическое направление:** за период действия программы в 2015 – 2016 учебном году педагогом-психологом проводилось диагностическое обследование педагогов ДДиЮ с целью выявления симптомов профессионального выгорания и личностных особенностей. Была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания – опросник К. Маслач и С. Джексона в адаптации Н.Е.Водопьяновой. Методика предназначена для измерения степени выгорания в профессиях типа «человек-человек». На начало года были получены следующие результаты:

- по шкале «эмоциональное истощение» – из 28 педагогов высокий уровень эмоционального истощения не выявлен, средний уровень – 1 человек (3,6%), низкий уровень – 27 педагогов (96,4%);
- по шкале «деперсонализация» – высокий уровень деперсонализации не выявлен, 2 человека (7,2%) показали средний уровень, низкий уровень – 26 опрошенных (92,8%);
- по шкале «редукция личных достижений» – высокий уровень редукции личных достижений отсутствует, средний уровень – не выявлен, с низким уровнем – 28 респондентов (100%).

Таким образом, можно сделать вывод о том, в коллективе синдром эмоционального выгорания не выявлен; процент по шкале «деперсонализация» показали 2 педагога, что проявляется в деформации отношений с другими людьми. По результатам обследования даны рекомендации, составлен план мероприятий.

В конце учебного года было проведено повторное обследование педколлектива. В обследовании приняло участие 30 человек.

По результатам обследования выявлено:

- по шкале «эмоциональное истощение» - высокий и средний уровни эмоционального истощения не выявлены, низкий уровень – 30 педагогов (100%);
- по шкале «деперсонализация» – высокий уровень деперсонализации не выявлен, 1 человек (3,3%) показал средний уровень, низкий уровень – 29 опрошенных (96,7%);
- по шкале «редукция личных достижений» – высокий уровень редукции личных достижений отсутствует, средний уровень – отсутствует, низкий уровень – 30 респондентов (100%).

Таким образом, на конец учебного года низкий уровень выгорания показали 30 опрошенных респондентов (100%), педагогический коллектив ДДиЮ не подвержен синдрому эмоционального выгорания.

Большую работу проводит педагог – психолог. Занятия проводятся в групповой форме (тренинги, беседы, например, «Значение позитивного мышления в формировании навыков ЗОЖ») и индивидуальной (консультирование, обучение приемам саморегуляции, аутотренинг «Помоги себе сам» с работниками, обучающимися, родителями. За время работы психолога (с сентября 2014г) в учреждении уровень конфликтных ситуаций между участниками образовательного процесса снизился к нулю, за последние два года в книге обращений посетителей негативные записи отсутствуют.

3 октября 2016 года во Всемирный день трезвости психологом организован диспут «Алкоголизм – дорога в бездну» с приглашением психиатра-нарколога и священника. Состоялся продуктивный диалог, очень много вопросов было задано священнику.

Неблагоприятные и трудные для субъекта функциональные состояния могут приводить к дезорганизации профессиональной деятельности вплоть до отказа от нее, потери здоровья, разрушения личности, депрофессионализации. В этом случае незаменимы занятия, тренинги по саморегуляции. В 2016г. ежемесячно проводились тренинги «Время релаксации», «Учимся радоваться жизни». Дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз также способны в кратчайшие сроки восстановить функциональное состояние организма.

Проведенный в июне 2016 года мониторинг реализации программы и социологический опрос по удовлетворенности работников реализацией программы «Будь здоров!» показал, что 100% работников дали удовлетворительную оценку работы администрации и профсоюзного комитета по реализации программы и выполнению коллективного договора в части оздоровления и отдыха работников и членов их семей.

