



Название программы - Программа оздоровления членов Профсоюза "СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ".

Обоснование актуальности.

Сегодня мы говорим о здоровье учителя, членов Профсоюза образования, имея в виду единство физического, психического и социального благополучия человека - принцип триединого представления о здоровье.

По данным современных исследований учителя подвержены стрессу больше, чем представители других профессий. Среди основных факторов, вызывающих стресс у учителей, исследователи в первую очередь называют условия труда и чрезмерные эмоциональные затраты. Резкий переход на дистанционное преподавание из-за пандемии COVID-19, во время которой на учителей легла особая нагрузка и задача – реализовывать образовательную программу, несмотря на свои собственные тревоги, вызванные пандемией, эмоционально поддерживать учеников, их мотивацию учиться.

Приступая к работе над этой темой, мы создали команду, которая взяла на себя ответственность решить в той или иной степени данную проблему. В нее вошли педагог-психолог, учитель физкультуры, инструктор по физической культуре дошкольной организации, лидеры и профсоюзный актив Чегемской районной организации Общероссийского Профсоюза образования.

Программа оздоровления членов Профсоюза «Ступени здоровья» направлена на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии, повышение качества и продолжительности жизни членов Профсоюза и членов их семей в условиях новых вызовов.

Цели и задачи.

Цели: сохранение и укрепление здоровья членов Профсоюза; содействие физическому, психологическому, эмоциональному развитию членов Профсоюза; проведение мероприятий, направленных на мотивацию ведения здорового образа жизни, а также поддержка инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни членов Профсоюза и их семей.

Задачи: профилактика заболеваемости членов Профсоюза и их семей; создание системы психологической поддержки преподавателей; проведение мероприятий по формированию восприятия здоровья как ценности; создание условий труда и отдыха, способствующих сохранению и укреплению здоровья членов Профсоюза и членов их семей.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2021-2023 г.г.

Содержание проекта.

Программа по оздоровлению членов Профсоюза Чегемской территориальной (районной) организации Общероссийского Профсоюза образования «Ступени здоровья» разработана на принципах систематичности, рациональности и всесторонней направленности в соответствии с Федеральным законом «О профессиональных союзах, их правах и гарантиях деятельности», Уставом Профессионального союза работников народного образования и науки Российской Федерации.

Программа «Ступени здоровья»- это несколько направлений укрепления здоровья членов Профсоюза: социальная помощь и поддержка членов профсоюза; проведение спортивно-оздоровительных мероприятий; оказание психологической помощи педагогам и профилактика синдрома эмоционального выгорания; экскурсии выходного дня; эмоциональная поддержка ветеранов педагогического труда.

Основные направления реализации программы:

- разработка нормативных документов по оздоровлению членов Профсоюза и членов их семей;
- информирование через социальные сети о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий для членов Профсоюза и членов их семе

- диагностика здоровья среди членов Профсоюза за 2021 год, период пандемии COVID-19 (мониторинг диспансеризации);
- консультации для членов Профсоюза по сохранению здоровья (с привлечением специалистов, медицинских работников);
- заключение договоров о сотрудничестве с медицинскими учреждениями района (каждая образовательная организация);
- строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья в каждой образовательной организации;
- проведение традиционного «Дня здоровья» в каждой первичной профсоюзной организации;
- использование кабинетов психологической разгрузки в образовательных организациях;
- организация работы по вопросам психотерапии работников, саморегуляции психического состояния, проведение тренингов, консультаций психологами;
- обучение работников приемам личной самодиагностики здоровья в физическом плане;
- организация групп здоровья и тренажерного зала для членов профсоюза;
- организация группы лечебной ходьбы на терренкур «Тысяча ступеней» для членов профсоюза;
- обеспечение участия членов Профсоюза в спортивных мероприятиях, спортивных праздниках, проводимых организацией и районом;
- проведение семинаров-практикумов, обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления;
- создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки);
- повышение физического, психологического и социального благополучия членов Профсоюза и ветеранов Профсоюза образования.
- ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.
- организация санаторно-курортного лечения и отдыха членов Профсоюза и членов их семей на территории Кабардино-Балкарской Республики, Кавказских Минеральных вод и др.

География, категории и количество участников. В Чегемскую территориальную (районную) организацию Общероссийского Профсоюза образования входит 26 первичных профсоюзных организаций. Участниками Программы являются как члены Профсоюза самой отдаленной и высокогорной первичной профсоюзной организации нашей Республики- МКОУ СОШ села "Булунгу" (высота над уровнем моря 1588м., Чегемское ущелье) так и члены Общероссийского Профсоюза образования первичных профсоюзных организаций, находящихся в предгорных сельских поселениях и в городском поселении Чегем. Всего 1600 участников.

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

Обеспечение организационных условий:

- создание творческой группы для реализации Программы, разработка содержания, методов, подходов и приемов;
- обеспечение информационных условий: сбор, обработка, анализ информации, нужной для реализации проекта;
- организация работы по составлению плана мероприятий;
- обеспечение нормативно – правовых условий: подготовка документов регламентирующего характера;
- обеспечение мотивационных условий: действия, призванные сформировать заинтересованность в решении задач в реализации проекта;
- информирование членов Профсоюза о ходе реализации Программы посредством различных СМИ и соцсетей;
- заказ баннера, посвященного тематическому году Профсоюза образования «Спорт. Здоровье. Долголетие»;

- изготовление флагов, флажков плакатов, растяжек, вымпелов, листовок с символикой мероприятий;
- закупка спортивного инвентаря, наградной продукции, спортивной формы.

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

Оздоровительная программа «Ступени здоровья» реализуется в тесном взаимодействии с МКУ «Управление образования местной администрации Чегемского муниципального района" Кабардино-Балкарской Республики», физкультурно-оздоровительным комплексом городского поселения Чегем Чегемского муниципального района КБР, социальными партнерами и первичными профсоюзными организациями

Общее руководство программой проводит председатель территориальной (районной) организации Профсоюза. Сметы утверждаются Президиумом районной организацией Профсоюза.

2021 год- Определение проблем, формулирование целей и задач программы. Определение механизмов, через которые будет происходить реализация программы. Создание программы.

Практическое внедрение программы.

2021 г. -создание творческой группы по разработке проекта; формирование перечня профсоюзных организаций – участников Проекта; утверждение плана мероприятий; информирование участников проекта о направлениях, методах и формах работы по здоровьесбережению членов Профсоюза; публикации в СМИ и социальных сетях лучших практик по здоровьесбережению работников образования; проведение тематического года «Спорт. Здоровье. Долголетие».

Мероприятия в ходе реализации проекта:

- организация в первичных профсоюзных организациях спортивных секций и кружков для членов профсоюза по шахматам, волейболу, баскетболу и др.;
- организовать оздоровительную группу лечебной ходьбы на терренкуре «1000 ступеней к здоровью». Терренкур (тропа здоровья) в курортной зоне города Нальчик, берет начало у подножия горы Большая Кизиловка;
- провести в первичных профсоюзных организациях «Дни Здоровья», конкурсы «Профзарядка», флешмобы «За здоровый образ жизни!», принять участие во Всероссийской акции «Я- за ЗОЖ!»
- для членов Профсоюза и членов их семей организовать экскурсии выходного дня с посещением достопримечательных мест Кабардино-Балкарской Республики и городов Кавказских Минеральных вод.

С целью профилактики синдрома эмоционального выгорания педагогов в рамках программы «Ступени здоровья» запланированы встречи с психологом для проведения тренингов, мастер-классов и Арт-терапии.

Формирование системы мониторинга здоровья работников образования проводится ежегодно, члены Профсоюза активно принимают участие в диспансеризации.

В рамках реализации оздоровительной Программы регулярно проводится информирование членов Профсоюза об имеющихся льготных оздоровительных путевках в санатории, входящие в реестр ФНПР.

Для сохранения эмоционального здоровья ветеранов педагогического труда, ветеранов Профсоюза образования ежегодно проводятся поздравительные акции ко Дню учителя и к Новому году "Поздравь ветерана- учителя!" с посещением ветеранов на дому с учетом рекомендаций Роспотребнадзора.

Публикации в социальных сетях информации о ходе реализации Программы.

Источники финансирования проекта: Финансирование проекта "Ступени здоровья" определяется сметой районной организации Общероссийского Профсоюза образования по статье "Спортивно- массовые мероприятия", сметами первичных профсоюзных организаций.

Основные результаты:

Сложная эпидемиологическая ситуация в 2021 году в нашем регионе затронула все сферы жизнедеятельности. Педагогические работники обучали детей в этот период как в дистанционном, так и в очном формате. Оздоровительная программа «Ступени здоровья» призвана сохранить и укрепить здоровье членов Профсоюза в такое непростое время. Ограничительные меры Роспотребнадзора не позволили провести массовые спортивные мероприятия на районном уровне, но плюс в том, что в каждой первичной профсоюзной организации участником спортивных и оздоровительных мероприятий становился практически каждый член профсоюза. За счет увеличения количества спортивных, физкультурных, оздоровительных, досуговых мероприятий на местах, увеличились показатели здоровья педагогов, повысилась производительность труда. Участники группы лечебной ходьбы «1000 ступеней к здоровью», по истечении полугода ходьбы отметили значительное увеличение общей выносливости, стало легче справляться с физическими нагрузками; улучшилась работа сердечно-сосудистой системы, улучшилось кровообращение; повысилась умственная активность, снизилось нервное напряжение, активизировались защитные силы организма, улучшилась работа дыхательных путей. Участники Арт-терапии и тренингов с психологом отметили, что научились управлять психоэмоциональным состоянием, механизмами саморегуляции, выработали устойчивость к стрессовым ситуациям. Акция «Поздравь ветерана-учителя» показала, что ветеранам просто необходима поддержка и добрые слова, в период пандемии они особенно остро нуждались во внимании и в том, что их помнят, о них не забыли...

Основной результат Программы- отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического и нравственного здоровья членов Профсоюза, минимальная статистика использования работниками образования Чегемского муниципального района Листков нетрудоспособности.

Продолжать работу в этом направлении необходимо, и мы не намерены останавливаться на достигнутом.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: Долгосрочный эффект от реализации оздоровительной программы «Ступени здоровья» включает в себя способность сохранять и активизировать защитные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность и развитие личности преподавателя во всех условиях протекания профессиональной деятельности. Участие членов профсоюза в данной программе позволит владеть различными знаниями по вопросам здоровья, уметь управлять психоэмоциональным состоянием, механизмами саморегуляции. В результате реализации данной программы члены профсоюза смогут укрепить здоровья и улучшить самочувствие; снизится заболеваемость работников; увеличится продолжительность жизни педагогов; повысится численность работников, ведущих здоровый образ жизни; увеличится производительность труда, работоспособность и эффективность деятельности работников; снизится количество стрессовых и конфликтных ситуаций, повысится стрессоустойчивость работников, будет устранен синдром эмоционального выгорания.

По завершению реализации программы предполагается не только повышение уровня теоретических и практических знаний преподавателей в сфере здоровья, но и качественное улучшение их физического состояния.

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

https://vk.com/public211632301?w=wall-211632301_10

https://vk.com/public211632301?w=wall-211632301_2

https://vk.com/public211632301?w=wall-211632301_5

https://vk.com/public211632301?w=wall-211632301_14

<https://t.me/c/1761672712/36>

https://vk.com/video-211632301_456239018

https://vk.com/video598131796_456239017

https://vk.com/video-211632301_456239019

Приложение №1: Материалы



Дорогие друзья!

Районная организация
Профсоюза работников
образования Чегемского
муниципального района
приглашает вас в группу
лечебной ходьбы

«СТУПЕНИ ЗДОРОВЬЯ»



Будем рады видеть каждого из вас:

вторник, четверг, суббота в 17:00 час.

г.Нальчик, Долинск, Кизиловка, терренкур «1000 ступеней»

С НОВЫМ ГОДОМ!

поздравляем ветеранов — педагогов



Приложение №2: Фото







