

ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения»

Утверждаю  
Директор ТОГБОУ «Центр  
лечебной педагогики и  
дифференцированного обучения  
\_\_\_\_\_ Н.В. Малышкина

# Программа

## по формированию здорового образа жизни

### «Наше здоровье»



Тамбов

Здоровье – первая и основная потребность человека, обеспечивающая гармоничное развитие личности и возможность ее самореализации.

Проблемы сохранения здоровья, привития навыков здорового образа жизни очень актуальны сегодня, как для детей, так и для взрослых.

Существует ряд объективных проблем, обусловивших необходимость оздоровления и пропаганды здорового образа жизни среди категории взрослых:

1. ухудшение экологической обстановки, убаыстряющийся темп жизни;
2. наличие заболеваний с наследственной предрасположенностью;
3. рост употребления алкоголя, токсических и наркотических веществ в обществе;
4. недостаточность знаний основ гигиены, правильного питания, о вреде и последствиях алкоголизма, табакокурения, наркомании;
5. возрастающие производственные нагрузки, стрессовые ситуации, сказывающиеся на здоровье каждого человека.

Общепризнано, что профессия педагога в целом связана с риском возникновения таких профессиональных заболеваний, как нарушение голосообразования, неврозы, психосоматические расстройства, болезни органов зрения, остеохондроз, нарушение осанки, нарушения в работе сердечно - сосудистой системы и т.д.

Сотрудники ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» работают с особым контингентом детей – с детьми с умственной отсталостью и сложными дефектами развития, находящимися на круглосуточном пребывании, в том числе, детьми-сиротами, детьми, оставшимися без попечения родителей (законных представителей). Поэтому в конце учебного года возможны элементы профессионального выгорания и усталости, что, несомненно, отрицательно сказывается в профессиональной деятельности.

Понимая, что от состояния здоровья педагогов зависит успешность образовательного процесса и в целях предотвращения элементов профессиональных заболеваний сотрудников, необходимо принятие исчерпывающих мер по сохранению здоровья работников, в том числе за счет профилактики профессиональных заболеваний, развития спортивного направления и формирования здорового образа жизни.

Таким образом, на сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у сотрудников центра здорового образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактике различных социальных девиаций.

Формирование ценности здоровья, как необходимого и обязательного компонента здоровьесберегающей работы центра требует соответствующей здоровьесберегающей организации всей жизни образовательного учреждения, включая её инфраструктуру, создание благоприятного психологического климата, обеспечение рациональной организации

образовательного процесса, эффективной физкультурно-оздоровительной работы.

Реализация разработанной программы «Наше здоровье» по профилактике профессиональных заболеваний и формированию здорового образа жизни сотрудников предусматривает создание условий для ведения здорового образа жизни, в том числе для занятий физической культурой и спортом, повышение уровня валеологических знаний, информирование и привитие практических навыков по ведению здорового образа жизни.

Это возможно на основе комплексного подхода, ориентированного на грамотное воздействие на все сферы сознания личности человека – познавательную, эмоционально-чувственную, ценностно-ориентационную и деятельностную. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Программа построена на основе научной обоснованности, последовательности, информационной безопасности и практической целесообразности.

**Цель программы:** создание условий, направленных на укрепление и сохранение физического, психического и духовного здоровья и формирование здоровьесберегающих компетенций у сотрудников центра.

**Основными направлениями реализации Программы являются:**

- ❖ создание благоприятного микроклимата в коллективе;
- ❖ четкость и стабильность режима труда и отдыха;
- ❖ формирование у педагогов валеологических компетенций и потребности ведения здорового образа жизни;
- ❖ организация спортивно-оздоровительных и профилактических мероприятий, в том числе по борьбе с алкоголизмом, курением, наркозависимостью;
- ❖ здоровьесберегающая организация рабочего времени педагогов (соблюдение санитарно-гигиенических требований);
- ❖ организация активного отдыха педагогов, проведения мероприятий спортивно-оздоровительного характера;
- ❖ оборудование комнаты психологической разгрузки; организация обучения педагогов приемам аутотренинга и релаксации;
- ❖ создание условий для регулярного и полноценного горячего питания работников;
- ❖ обеспечение питьевого режима;
- ❖ организация и проведение обязательных периодических медицинских осмотров, позволяющих обеспечить раннюю диагностику изменений здоровья педагогических сотрудников и профилактику их профессиональных заболеваний;
- ❖ организация летнего отдыха работников в санаториях по профсоюзным путевкам.

Реализация программы предусматривает различные формы организационной и профилактической работы, которые включают лекции, беседы, совместный отдых сотрудников, оздоровительную гимнастику, занятия на тренажерах, лыжные прогулки в дни зимних школьных каникул, психофизические тренинги, спортивные игры, «дни здоровья» и т.п. План мероприятий и темы могут варьироваться в соответствии с актуальностью и реалиями социальной обстановки.

### ***Социальные партнеры***

- ❑ Центр медицинской профилактики Тамбовской области (ЦМП);
- ❑ ТОГБУЗ «Станция скорой медицинской помощи г. Тамбова»;
- ❑ Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области.

### ***Результаты реализации Программы***

Комплекс мероприятий по формированию здорового образа жизни:

- положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска, заболеваемость у сотрудников;
- способствует тому, что жизнь человека становится более здоровой и интересной;
- обеспечивает хорошие взаимоотношения в коллективе;
- является основой реализации потребности человека в самоактуализации и самореализации, обеспечивает высокую социальную активность и социальный успех;
- обуславливает высокую работоспособность организма, снижение усталости на работе, высокую производительность труда;
- позволяет отказаться от вредных привычек, рационально организовать и распределять бюджет времени с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;
- обеспечивает жизнерадостность, хорошее настроение и оптимистический настрой на работу.

## **Часть 2**

### **Стратегия по вопросам ВИЧ/СПИД**

Вопросы сохранения и укрепления здоровья детей и взрослых, обеспечение безопасности их жизнедеятельности входят в число важнейших государственных задач России. Последние годы на это влияет тенденция распространения социально значимых заболеваний, к которым в том числе относятся наркомания и другие виды зависимого поведения, и вирус иммунодефицита человека (ВИЧ).

Такая ситуация обуславливает необходимость противодействия немедицинскому потреблению наркотиков и профилактики ВИЧ-инфекции.

В соответствии с международными стандартами в области охраны труда, медицинской помощи, соблюдения прав человека и проведения образования сотрудников каждой организации необходимо внедрить у себя профилактические программы по вопросам ВИЧ/СПИДа.

Необходимость проведения профилактики социально значимых заболеваний закреплена на законодательном уровне. Так, в Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года, утвержденной Указом от 09.06.2010 N 690, говорится, что «современная ситуация в Российской Федерации характеризуется расширением масштабов незаконного оборота и немедицинского потребления высококонцентрированных наркотиков, а также их влиянием на распространение ВИЧ-инфекции, вирусных гепатитов, что представляет серьезную угрозу безопасности государства, экономике страны». Поэтому система образования не может стоять в стороне в ситуации нарастания эпидемии социально значимых заболеваний.

Разработанный на федеральном уровне Свод практических правил МОТ по вопросу "ВИЧ/СПИД и сфера труда" имеет своей целью определение основных подходов к проблеме ВИЧ/СПИДа в сфере труда. Свод практических правил освещает различные ключевые направления действий в учреждениях и организациях.

В ТОГБОУ «Центр лечебной педагогики и дифференцированного обучения» в силу особенностей организации образовательного процесса проблема ВИЧ/СПИДа в сфере труда не является первостепенной. Вся работа по этому направлению носит превентивный характер.

Политика профилактики социально значимых заболеваний позволит предоставить работникам достоверную информацию об эпидемии, путях передачи ВИЧ-инфекции и способах профилактики, повысить уровень осознания проблемы и поможет защитить от инфицирования сотрудников компании и членов их семей, а также может помочь развитию политики и внедрению практики профилактики и лечения ВИЧ/СПИД.

Профилактика ВИЧ-инфекции составляет лишь одно из направлений наряду с профилактикой алкоголизма и наркомании, заболеваний, с формированием ценности здорового образа жизни, т.е. вся профилактическая работа с сотрудниками носит комплексный характер.

Программа профилактики ВИЧ/СПИДа в центре представляет собой продуманную, постоянно действующую стратегию, разработанную с целью предупреждения и решения проблем, связанных с эпидемией.

Важным элементом профилактики ВИЧ/СПИДа является просвещение или профилактическое обучение.

При реализации профилактической программы широко используются активные формы обучения: лекции, беседы рассмотрение конкретных ситуаций, тренинги и др. – что, безусловно, повышает эффективность работы.

Профилактическая подготовка педагогических кадров по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции дает возможность:

1. предотвратить влияние эпидемии на рабочий процесс
- 2.обеспечить выполнение законодательства
3. более эффективно проводить программу профилактики ВИЧ/СПИДа в образовательной среде.

Реализация программы способствует овладению представлениями:

- о понятиях «здоровье», «здоровый жизненный стиль» и возможностях человека, зависящих от его здоровья,
- о референтном окружении и о том влиянии, которое оно может оказывать на формирование индивидуальной позиции в отношении здоровья,
- о механизмах принятия решений и способах отстаивания права на их осуществление,
- об этике и безопасности сексуальных отношений,
- о ВИЧ/СПИДе и путях его передачи,
- о механизмах формирования зависимостей,
- о последствиях употребления психоактивных веществ и наркотиков,
- об административной и уголовной ответственности за поведение, связанное с распространением наркотических веществ, заражением ВИЧ-инфекцией.

### **План мероприятий по реализации Программы на 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Дата	Мероприятие	Участники	Ответственный
<b>Организационная работа</b>				
	август	Составление графика посещений тренажерных залов сотрудниками		Мамонтова М.С.
	август	Составление графика посещений массажного кабинета сотрудниками		Бунина Н.И.
	август	Составление плана работы по формированию ЗОЖ		Косолапова Л.В.

	В течение года	Оформление тематических стендов и стенда информации		Кузнецова Г.В.
	В течение года	Наполнение и редактирование сайта центра по тематике		Степанова А.С.
<b>Физкультурно-оздоровительная работа</b>				
	В течение года	Занятия в тренажерных залах и зале лечебной физкультуры (по графику)	сотрудники	Володин Д.С. Мамонтова М.С. Бунина Н.И.
	В течение года	Массажные процедуры (по графику)	сотрудники	Бунина Н.И.
	В течение года	Релаксационные занятия и тренинги в сенсорной комнате	сотрудники	Царева Ю.Н.
	В течение года	Психофизиологические тренинги на основе технологии функционального биоуправления с биологической обратной связью (Комплекс БОС "КОМФОРТ") – по графику	сотрудники	Токарев О.А. Васильева Е.В.
	Июнь	Всероссийский олимпийский день	сотрудники	Володин Д.С. Мамонтова М.С.,
	Сентябрь	Областной день здоровья и спорта	сотрудники	Володин Д.С.
	По плану УВР и приказу директора	«Дни здоровья» совместно с детьми и родителями	сотрудники	Володин Д.С. Мамонтова М.С.,
	Сентябрь	Областной «Кросс наций»	сотрудники	Володин Д.С. Мамонтова М.С.,
	Зимние, летние каникулы	Совместный оздоровительный отдых на природе	сотрудники	Головлева Л.В. Павлова А.А. Порошина З.Ю. Косолапова Л.В. Мартехина Т.А.
<b>Профилактическая работа</b>				
	По плану	«Общение без ссор», тренинг общения	ЦМП Тамбовской области сотрудники	Косолапова Л.В.
	По плану	Ознакомление со «Сводом практических правил МОТ по вопросу "ВИЧ/СПИД и сфера труда"»	сотрудники	Малышкина Н.В. Кузнецова Г.В.
	По плану	«Значение иммунизации»	сотрудники	Кузнецова Г.В., медсестра
	По плану	«Здоровый образ жизни»	ЦМП Тамбовской области сотрудники	Косолапова Л.В.

	По плану	«Алкоголь в семье - жизнь без будущего»	сотрудники	Кузнецова Г.В., медсестра
	По плану	«Профилактика ОРВИ»	ЦМП Тамбовской области сотрудники	Косолапова Л.В.
	По плану	«Здоровое питание»	ЦМП Тамбовской области Сотрудники	Косолапова Л.В.
	По плану	Оказание экстренной помощи при чрезвычайных ситуациях	ТОГБУЗ «Станция скорой медицинско й помощи г. Тамбова» сотрудники	Косолапова Л.В.
	По плану	Ознакомление сотрудников с ФЗ по предупреждению распространения туберкулеза в РФ	сотрудники	Кузнецова Г.В., медсестра
	По плану	«Вредное воздействие алкоголя на организм человека»	ЦМП Тамбовской области сотрудники	Косолапова Л.В.
	По плану	Что мы знаем о ВИЧ инфекции?	сотрудники	Кузнецова Г.В., медсестра
	По плану	«Влияние табакокурения на здоровье человека»	ЦМП Тамбовской области сотрудники	Косолапова Л.В.
	По плану	Профилактика туберкулеза	сотрудники	Кузнецова Г.В., медсестра
	По плану	«Физическая активность и курение»	ЦМП Тамбовской области сотрудники	Косолапова Л.В.