

Приложение
к приказу МКДОУ
«Тарутинский детский сад»
от 12.08.2024г. № 33

Дмитриева
Раиса Егоровна

Подписано цифровой
подписью: Дмитриева
Раиса Егоровна
Дата: 2024.08.12 13:47:34
+07'00'

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МКДОУ «Тарутинский детский сад»
на 2024-2027

2024 г.

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МКДОУ «Тарутинский детский сад» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МКДОУ «Тарутинский детский сад», профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МКДОУ «Тарутинский детский сад» являются:

- формирование системы мотивации работников МКДОУ «Тарутинский детский сад» к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников МКДОУ «Тарутинский детский сад».
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- создание благоприятных условий в МКДОУ «Тарутинский детский сад» для ведения здорового и активного образа жизни.
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- проведение для работников профилактических мероприятий.
- создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- формирование стрессоустойчивости, снижение эмоционального выгорания работников;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.
- повышение финансовой грамотности

4. Основные мероприятия

«Продолжительность жизни измеряется годами,
а её качество – здоровьем»

- врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

6. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие работников МКДОУ «Тарутинский детский сад» в спортивных мероприятиях района: спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах (Кросс нации, Лыжня России, спартакиада среди учреждений, спартакиада среди жителей района и т.п.).

3. Участие работников МКДОУ «Тарутинский детский сад» в спортивных мероприятиях края (формирование собственной команды, формирование сборной команды района).

4. Участие в программе выполнения норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла», и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация команд работников (футбольных, волейбольных, баскетбольных, по настольному теннису и другим видами спорта) для участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, а также тематических бесед «Здоровый перекус» и «Правильная тарелка» о формировании правильного питания на рабочем месте.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях учреждения.

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа учреждения.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

Уважаемый сотрудник! В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской 2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 – 34
2. 35 - 54
3. 55 – 74

ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное 2. Базовое 3. Среднее 4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю
2. 3 - 4 раза в неделю
3. 1 - 2 дня в неделю
4. 1 - 3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко 2. Постоянно 3. Никогда 4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы 2. Болезни органов дыхания 3. Болезни нервной системы 4. Болезни органов пищеварения 5. Болезни мочеполовой системы 6. Болезни кожи и придатков 7. Другое (указать) _____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да 2. Нет 3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да 2. Нет 3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ

- (выберите один или несколько вариантов) 1. Зарядка/Гимнастика 2. Бег 3. Фитнес 4. Силовые тренировки 5. Плавание 6. Лыжный спорт/Бег 7. Велосипедный спорт 8. Спортивные игры 9. Другое (указать) 10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут 2. 30 минут - 1 час 3. 1 - 3 часа 4. 3 - 5 часов 5. 5 - 8 часов 6. 8 часов и более 7. Другое (указать)

12. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да 2. Нет 3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения 2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения 3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления 4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности 5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях 6. Другое (указать) __

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ? _____

Дата заполнения " __ " _____ 20__ г.

Благодарим за участие!

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Разработка анкеты. Анкетирование сотрудников. Анализ. Корректировка плана мероприятий на календарный год	Январь (ежегодно)	Администрация МКДОУ «Тарутинский детский сад»	Заведующий, завхоз
2	Проведение диспансеризации сотрудников.	Прохождение диспансеризации	По графику	КГБУЗ «Ачинская межрайонная больница»	Заведующий
3	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация	В течение года	КГБУЗ «Ачинская межрайонная больница»	Заведующий
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение культурно-массовым мероприятий района, кино и т.п.	В течение года	В соответствии с мероприятием	Председатель профкома
5	Создание уголков здоровья	Размещение тематических плакатов.	В течение года	МКДОУ «Тарутинский детский сад»	Председатель профкома, культурный сектор
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Зарядка на рабочем месте	Ежедневно	МКДОУ «Тарутинский детский сад»	Дежурные воспитатели
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Формирование команд. Участие команд в мероприятиях района, края	В соответствии с физкультурно-спортивным календарным планом	Администрация Ачинского района	Заместитель главы по социальным вопросам, заведующий ДОУ
3	Выполнение норм ГТО.	Выполнение норм ГТО	В течение года	Площадки ГТО	Отдел культуры, физической культуры и молодежной политики Ачинского района,

						заведующий ДОУ
4	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла»	Участие сотрудников в тематических акциях	По графику	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Заведующий	
5	Организация команд работников	Организация команд работников на постоянной основе, для участия в мероприятиях по игровым видам спорта	В течение года	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Председатель профкома	
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию						
1	Дни здорового питания, посвященные овощам и фруктам, «Здоровый перекус», «Правильная тарелка»	Изготовление буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников.	В течение года	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Заведующий, завхоз	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением						
1	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Разработка и оформление помещений учреждения и прилегающей территории, знаками запрещающими курение	При необходимости	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Заведующий, завхоз	
2	Мероприятия в День отказа от курения.	Разработка буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников. Участие в общерайонной тематической акции.	В течение года	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Заведующий, завхоз, профком	
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Разработка наглядного материала и т.п. Размещение данного материала в учреждении, на официальном сайте и в соц.аккаунтах учреждения.	В течение года	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Разработка профком, ст. воспитатель, Размещение-ответственный за соц.сети ДОУ.	
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя						
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Разработка буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников. Участие учреждения в тематических общерайонных акциях.	В течение года	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Заведующий, завхоз, профком	
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом						
1	Тренинги, консультации, семинары по	Участие сотрудников в	В течение года	МКДОУ	Заведующий, ст.	

	управлению конфликтными ситуациями.	мероприятиях, направленных на умение управлять конфликтными ситуациями.		«Гарутинский детский сад»	воспитатель
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Возможное обустройство рабочего места сотрудника.	При необходимости	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Заведующий, завхоз, профком, ст. воспитатель
3	Урегулирование конфликтных ситуаций, возникающих между сотрудниками.	Удовлетворение потребностей сотрудников, не доведение до неразрешимости конфликта, примирительные меры.	При необходимости	МКДОУ «Гарутинский детский сад»	Заведующий, завхоз, профком, ст. воспитатель

Мастер-класс

«Стресс и способы регуляции эмоционального состояния»

Цель: развитие эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

Задачи:

Снять эмоциональное и мышечное напряжение;

Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;

Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия.

1. Вводная часть. Беседа о стрессе: Что такое стресс? Логичнее всего начать с самого определения слова «стресс». Что же такое стресс? (Ответы).

Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные (вывешивается определение). Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Кто же поможет преодолеть стресс? Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор - лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода. Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная. Можно разделить стрессоры на три категории:

Первая – это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или плохой погоды, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в кровь, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности во взаимодействии с людьми.

Третья категория – события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Если Вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к этой ситуации.

Какие приёмы борьбы со стрессом вы используете? (Каждый участник предлагает свои методы борьбы с отрицательными эмоциями).

2. Приемы снижения стрессового состояния.

2.1. «Массаж». Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиаци, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный,

средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

2.2. «Звуковая гимнастика». Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

2.3. Упражнение на расслабление «Белое облако» (звучит тихая музыка). Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы видите как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облако очень медленно подплывает к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите всё выше и выше. И наконец вы ступаете на него. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

3. Полезные советы. Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом.

Занимайтесь любимым делом.

Проводите время в обществе.

Здоровый сон.

Улыбка.

«Антистрессовые» продукты: лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, запавленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад.

Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

4. «Прощание»:

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому
вставать, В себе самом искать
опору
При быстром продвиженье в
гору Друзей в пути не
растерять...
Не злобствуйте, не исходите
ядом, Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто
рядом. Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

Спортивное развлечение

«А ну-ка, девушки!»

Цель: сплочение коллектива, привлечение сотрудников к активному участию в спортивной жизни школы, пропаганда значимости физической культуры.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие друзья, бесценные болельщики! Нам очень приятно видеть всех Вас сегодня в нашем зале! Мы начинаем самую весёлую из всех спортивных и самую спортивную из всех весёлых игр – весёлые старты среди педагогов "А ну-ка девушки!" И наш зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Приглашаем наши команды на соревнования (*Под музыку команды заходят в зал*).

Ведущий: Посмотрите-ка, у нас все команды просто класс!

Педагоги встрепенулись
И костюмы натянули,
И хотят соревноваться,
Пошутить и посмеяться,
Силу, ловкость показать
И сноровку доказать.
Если хочешь стать умелым,
Сильным, ловким, смелым,
Научись любить скакалки,
Обручи и палки.
Никогда не унывай,
В цель мячами попадай.
Вот здоровья в чём секрет –
Всем друзьям – ФИЗКУЛЬТ - ПРИВЕТ!

А судить наши соревнования будет самое строгое, но справедливое жюри (*Представление жюри*).

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее

Тот того и победит.

Ведущий: Сегодня в соревнованиях принимают участие две команды давайте с ними познакомимся. (*Представление команд*).

Ведущий: Ну, вот мы и познакомились с командами. И так начнем весёлые старты с Клятвы работников:

Кто с ветром проворным может сравниться?

МЫ – работники ДШИ

Кто верит в победу, преград не боится?

МЫ – работники ДШИ!

Клянемся быть честными, к победе стремиться,

Рекордов высоких клянемся добиться.

Клянемся! Клянемся! Клянемся!

А теперь переходим к эстафетам. Конкурсы, эстафеты будут оцениваться по 1-балльной системе, т.е. если команда выигрывает, то получает 1 балл.

Приглашаю команды на исходную позицию.

1. Эстафета «Прыгучий мяч». Участник команды скачет на большом мяче – фитболе до стойки, отпрыгивает ее и возвращается также обратно, передает эстафету следующему участнику. Побеждает команда быстрее всех выполнившая задание.

2. Эстафета «Не убей соседа!». Участники команд стоят, друг за другом первый участник повернувшись к команде бросает мяч в руки другому участнику, тот бросив ему обратно он приседает и так до последнего участника команды.

3. Эстафета «Переправа». Участники команд стоят, друг за другом первый участник бежит, надев на себя обруч, до ориентира, затем цепляет Другова участника и перевозит его на «*другой берег*» и так до последнего участника команды.

4. Эстафета «Веселые ворота». Участники команд стоят, друг за другом последний участник проползает между ног всей команды и встает перед первым участником и так до последнего участника команды.

5. Эстафета «Капризная ноша». Пара бежит, держась за руки, на плечах большой мяч, придерживать его можно только головой.

6. Эстафета «Гусеница». Участники команд стоят, друг за другом между ними лежат воздушные шары и команда бежит до ориентира и обратно не растеряв шаров.

7. Эстафета «Попрыгунчики». Участники прыгают с мячом, зажимая его ногами.

8. Эстафета «Покатушки». Прокатываться на фитболе, переставляя вперед. Обратно катить руками.

9. Эстафета «Велогонки». Велосипед в этой эстафете заменит гимнастическая палка. Палку нужно оседлать сразу двум участникам. Они велосипедисты. Каждому вело-дуэту, удерживая между ногами палку, предстоит доехать до поворотной отметки и обратно. Побеждают самые быстрые.

10. Эстафета «Кто быстрее». Участники на скакалке скачут вперед до ориентира, обратно бегом.

11. Эстафета «Прокати мяч ногами». Сидя, руками упор сзади, ногами толкаем мяч до ориентира, назад бегом.

12. Эстафета «Мечта – новый детский сад». Участники команд стоят, друг за другом, нужно перепрыгнуть через два обруча, проползти по гимнастической скамейке, пролезть в туннель и поставить один из кубов (*модулей*) у ориентира) Подведение итогов. (*Слово жюри*). Награждение команд.

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

Практикум

«Профилактика эмоционального выгорания»

Цель: профилактика эмоционального выгорания сотрудников.

Задачи:

Знакомство с понятием и характеристиками эмоционального выгорания;

Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся отрицательных эмоций и получения психологической поддержки.

Ход мероприятия

1. Групповая игра «Здравствуй, друг!» Педагог - психолог проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:

«Здравствуй, друг!» (здороваются за руку)

«Как ты тут?» (похлопывают друг друга по плечу)

«Где ты был?» (теребят друг друга за ушко)

«Я скучал!» (складывают руки на груди в области сердца)

«Ты пришел!» (разводят руки в сторону)

«Хорошо!» (обнимаются)

2. Теоретическая часть. Общеизвестно, что работа с детьми – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья стала особенно актуальной. Среди специалистов и психологов бытует мнение, что выгорающая личность портит всем настроение и климат в коллективе, заражает всех своим выгоранием. И чтобы этого не случилось в нашем коллективе, мы решили научить предотвращать появление данного процесса у наших сотрудников.

Эмоциональное выгорание представляет собой состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе. Ему в большей степени подвержены трудоголики - те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс. Основными признаками эмоционального выгорания являются: истощение, усталость; психосоматические осложнения; бессонница; негативные установки по отношению к воспитанникам, коллегам; негативные установки по отношению к своей работе; пренебрежение исполнением своих обязанностей; увеличение объема психостимуляторов; уменьшение аппетита или переедание; негативная самооценка; усиление агрессивности; усиление пассивности; чувство вины.

Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Профилактические и лечебные меры при СЭВ во многом схожи: то, что защищает от развития данного синдрома, может быть использовано и при его лечении. Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции и восстановления себя.

3. Практическая часть.

3.1. Упражнение «Ведро мусора». Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться,

люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...” После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

3.2. «Я в лучах солнца». На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

3.3. «Лимон». Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

3.4. «Плюс-минус». Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы. Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

4. Экспресс-приемы для снятия эмоционального напряжения.

Сложите руки «в замок» за спиной. Так как отрицательные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

Сложите руки «в замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти (во время потягивания происходит выброс «гормона счастья»).

Улыбнитесь! Зафиксируйте улыбку на лице на 10 – 15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре – на задержку дыхания, четыре – на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет

легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное – это установка человека на то, что жизнь – прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами – чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом – чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листвы. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствий от того, что на каждом шагу дарит на жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться. Главное – это установка на радость.

Результат Вашего лечения во многом зависит от питания.

Энерготраты при различных типах деятельности (для человека среднего возраста весом около 60 кг)

Тип деятельности	Расход энергии, ккал/час	Тип деятельности	Расход энергии, ккал/час
Сон	50	Спокойная ходьба	190
Отдых лежа без сна	65	Быстрая ходьба	300
Чтение вслух	90	Бег "трусцой"	360
Делопроизводство	100	Ходьба на лыжах	420
Работа сидя	110	Плавание	180 - 400
Работа стоя	160	Езда на велосипеде	210 - 540
Домашняя работа	120 - 240	Катание на коньках	180 - 600

Калорийность основных продуктов питания (ккал на 100 г)

Готовые продукты	Ккал	Готовые продукты	Ккал
Молоко 3%, кефир	59	Говядина готовая	267
Сметана 30%	294	Свинина готовая	560
Сливки 20%	206	Куры готовые	160
Творог жирный	226	Хлеб ржаной	190
Творог 9%	156	Хлеб пшеничный	203
Сырки творожные	315 - 340	Булки, сдоба	250 - 300
Творог нежирный	86	Сахар	374
Брынза	260	Карамель	350 - 400
Плавленные сыры	270 - 340	Шоколад	540
Сыр твердый	350 - 400	Мармелад, пастила, зефир	290 - 310
Мороженое	226	Халва	510
Масло сливочное	748	Пирожное	350 - 750
Маргарины	744	Варенье, джемы	240 - 280
Масло растительное	898	Колбаса вареная, сосиски	260
Майонез	627	Колбаса полукопченая	370 - 450
Овощи	10 - 40	Колбаса сырокопченая	500
Картофель	83	Яйца куриные (2 шт.)	157
Фрукты	40 - 50	Сельдь	234
Компоты, фруктовые соки	50 - 100	Консервы рыбные в масле	220 - 280
Готовая рыба (навага,	70 - 106	Консервы рыбные в	130 -

треска, щука)		томате	180
---------------	--	--------	-----

Первые блюда:

Обычная порция супа (500 г) - 200 - 300 ккал

Молочные крупяные супы и сборные мясные солянки - \geq 400 ккал

Вторые блюда:

Мясные блюда с гарниром - 500 - 600 ккал

Рыбные блюда - \leq 500 ккал

Овощные блюда - 20 - 400 ккал

Каша с жиром или молоком - 350 ккал

Бутерброд - 200 ккал

Третьи блюда: компоты, кисели, какао, кофе с молоком - 150 ккал

Продукты, содержащие много натрия

Группы продуктов	Продукты или еда, богатые натрием, потребление которых следует ограничить
Молоко и молочные продукты	Сыры, особенно рассольные, твердые, типа "Брынза", "Рокфор"
Мясо и заменители	Соленое, копченое, кулинарно обработанное мясо - ветчина, бекон, сало, шпик, мясные консервы типа "тушенки", сосиски и сардельки, копченые колбасы, мясные копчености ("нарезки"); рыбные консервы "Шпроты", "Сардины", рыба в томатном соусе, селедка во всех видах, копченая и соленая рыба; икра всех видов рыб, приготовленная с добавлением соли; анчоусы; соленые орешки, особенно арахис; все деликатесы - рыбные, мясные и из птицы
Фрукты	Не ограничивают, так как все фрукты содержат очень небольшое количество натрия
Овощи	Томатный сок, особенно приготовленный с добавлением соли, консервированные овощи, овощные консервы с добавлением мяса, маринованные овощи, в том числе и домашнего приготовления, квашеная капуста, соленые огурцы, помидоры, консервированные салаты
Хлеб, крупы, рис, макаронны, картофель	Соленые крекеры, хлебцы, сушки с добавлением соли, соленые хлебные палочки, соленые хлопья, соленая воздушная кукуруза; концентраты для приготовления каш

Жиры	с добавлением натрия или соли, лапша или супы из лапши с концентрированной вкусовой добавкой; ЧИПСЫ! Соленое масло, маргарины с добавлением соли, майонезы, заправки для салатов
Другие продукты	Некоторые приправы с добавлением соли, кетчупы, соевый соус, оливки, маслины, бульонные кубики, приправы и пищевые добавки типа "Вегета", "Галина бланка", "Кнорр" и др. Выпечка содержит много натрия в виде соды, минеральные воды содержат много натрия

Пирамида здорового питания (рисунок не приводится)

* Рисунок не приводится. - Примечание изготовителя базы данных.

Здоровое питание - залог активной и полноценной жизни!

Что такое "Порция"

<p>Одна порция продуктов, содержащих углеводы (зерновые, крупы, хлеб, картофель):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 ломтик хлеба, - 1/2 булки для бутербродов, 1 плюшка, 1 бублик, 1 оладушек, 4 крекера, - 1/2 стакана риса, гречи, макарон, лапши или рассыпчатой каши, - 40 г (4 столовые ложки) готовых к употреблению хлопьев (мюсли), - 1 стакан воздушной кукурузы (приготовленной без обжаривания в масле), - 1 средняя картофелина 	<p>Одна порция молочных продуктов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 стакан молока, натурального йогурта (без добавления сахара), кефира, простокваши, ряженки, - 45 г твердого сыра, - 65 г мягкого сыра, - 1/2 стакана творога.
<p>Одна порция овощей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 стакана приготовленных или измельченных сырых овощей, - 1 стакан сырых листовых овощей, - 1 огурец, 1 помидор 	<p>Одна порция мясных, рыбных продуктов и их заменителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 75 - 90 г мяса, дичи или рыбы, - 2 яйца, - 1 стакан приготовленных бобовых, - 4 столовые ложки арахисового масла (по содержанию белка оно приравнивается к мясу и не содержит холестерина), - 35 г семян подсолнуха или орехов
<p>Одна порция фруктов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 целый фрукт, например, одно целое яблоко, апельсин или банан, - 3/4 стакана сока (приготовленного без добавления сахара), - 1/2 стакана ягод или 	

приготовленных либо консервированных фруктов, - 1/4 стакана сушеных фруктов

Образец рациона для взрослых и подростков

В таблице Вы найдете, сколько порций продуктов из различных групп необходимы человеку с учетом его возраста, пола и образа жизни. Воспользуйтесь этими сведениями, чтобы оценить свой пищевой дневник и планировать ежедневное питание для себя и своей семьи.

1600 килокалорий - для большинства женщин, ведущих сидячий образ жизни, и пожилых людей. 2200 килокалорий - для большинства детей, девочек- подростков, активных женщин, мужчин, ведущих сидячий образ жизни. 2800 килокалорий - для мальчиков- подростков, активных мужчин	Количество порций		
	1600 ккал	2200 ккал	2800 ккал
Зерновые, крупы, хлеб	6	9	11
Овощи	3	4	5
Фрукты	2	3	4
Молочные продукты	2 - 3	2 - 3	2 - 3
Мясо и его заменители	160 г	180 г	220 г
Всего жира в граммах	53	73	93
Можно сахара (чайных	6	12	18

	ложек), включая конфеты, десерты, сладкие напитки			
Беременным женщинам, кормящим матерям, молодым (до 24 лет) взрослым и подросткам можно 3 порции молочных продуктов				

Пример суточного меню для слушателя с артериальной гипертонией

Первый завтрак		Полдник	
Каша, манная молочная	250 г	Отвар шиповника	
Чай, 1 кусочек сахара	200 г	Ужин	
Второй завтрак		Рыба тушеная	200 г
Яблоко свежее	100 г	Свекла с черносливом	200 г
Обед		На ночь	
Суп-лапша на курином	250 г	Кефир	200 г
Грудка курицы запеченная	115 г	Хлеб белый	100 г
Рис отварной	135 г	Хлеб черный, отрубной	100 г
Морс клюквенный без сахара	200 г	Сахар	25 г
		Всего ккал	1800