

Утверждена :  
Постановлением № 14  
от «03» февраля 2025 г.

Павлова Председатель  
Павловской территориальной организации  
Профсоюза работников образования и науки РФ  
Тюрина А.В.

**Программа оздоровления членов Профсоюза Павловской  
Территориальной организации Профсоюза работников  
образования и науки РФ «Лестница здоровья»**

Название программы

**Обоснование актуальности**

Программа оздоровления членов Профсоюза «Лестница 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 педагогов членов Профсоюза и членов их семей в условиях новых реалий.

**Цели и задачи**

Цели :

- Привлечение общественного внимания и вовлечение представителей педагогического сообщества и социальных партнёров в Профсоюзное движение с увеличением мотивации профсоюзного членства.
- Продвижение ценностей физической культуры и здорового образа жизни, развитие концепции активного долголетия в профсоюзном сообществе.
- Повышение мотивации членов Профсоюза к регулярным занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни, реализация программ обучения ответственному отношению к себе и своему здоровью среди педагогов.

Задачи:

- популяризация инновационных форм организации физкультурно-спортивной деятельности в организациях Профсоюза, поддержка и распространение здоровье-формирующих, здоровье-укрепляющих, физкультурно-оздоровительных и спортивных инициатив, программ и проектов для работников образования .
- содействие развитию условий для занятия физической культурой и спортом в каждой образовательной организации.
- оздоровление работников образовательных организаций ОО;
- вовлечение их к активным занятиям физической культурой и спортом;
- 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.
- профилактика заболеваемости членов Профсоюза и их семей;
- создание системы психологической поддержки педагогов;

- 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)- 2025-2029г**

**Содержание проекта.**

Программа оздоровления членов Профсоюза «Лестница здоровья»- направлена на укрепление здоровья педагогов членов Профсоюза:

- получение социальной помощи и поддержки членов профсоюза;
- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий;
- оказание психологической помощи педагогам;
- экскурсии выходного дня;
- групповые поездки, прогулки;
- проведение мероприятий ветеранам педагогического труда для эмоциональной поддержки;
- создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки);
- организация ежегодного медицинского обследования (в организации);
- ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций;
- организация льготного санаторно-курортного лечения и отдыха членов Профсоюза и членов их семей на территории Нижегородской области

В результате совместной выше перечисленной работы ожидается:

- улучшение физического, психологического и социального благополучия членов

Профсоюза и ветеранов Профсоюза образования.

- увеличение количества членов профсоюза, регулярно занимающихся спортом;
- снижение тревожности работников и улучшение микроклимата в трудовых коллективах;
- снижение уровня заболеваемости работников;
- укрепление авторитета первичных профсоюзных организаций и имиджа профсоюза в целом.

**География, категории и количество участников:**

В Павловскую территориальную организацию Общероссийского Профсоюза образования входит 58 первичных профсоюзных организаций.

Работники образовательных учреждений г. Павлово и Павловского муниципального округа- 979 человек – 100% охват участниками .

**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 программы;
- обеспечение информационных условий: сбор, обработка, анализ информации, нужной для реализации проекта;
- организация работы по составлению плана мероприятий;
- обеспечение мотивационных условий: действия, призванные сформировать заинтересованность в решении задач в реализации проекта;
- информирование членов Профсоюза о ходе реализации Программы посредством СМИ и социальных сетей;
- заказ буклетов, значков, памяток, флажков плакатов, вымпелов, листовок с символикой мероприятий;
- закупка спортивного инвентаря, наградной продукции, спортивной атрибутики.

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

Программа оздоровления педагогов членов Профсоюза «Лестница здоровья» реализуется творческой группой Совета молодых педагогов под руководством председателя территориальной организации Профсоюза. Сметы утверждаются Президиумом территориальной организацией Профсоюза.

2025 год - Формулирование целей и задач по выявленным проблемам .  
 Определение механизмов, через которые будет происходить реализация программы. Создание программы.

Практическое внедрение программы.

- 2025 г. - создание творческой группы по разработке проекта;
- формирование перечня ГПО образования – участников Проекта;
  - утверждение плана мероприятий;
  - информирование участников проекта о направлениях, методах и формах работы по здоровью-сбережению членов Профсоюза;
  - публикации в социальных сетях лучших практик по здоровью-сбережению работников образования.

**Мероприятия в ходе реализации проекта:**

- организация в ГПО образовательных организаций спортивных секций и кружков для членов профсоюза по шахматам, волейболу, баскетболу и др.;
- организовать оздоровительную группу лечебной ходьбы
- провести в первичных профсоюзных организациях «Дни Здоровья», конкурсы «Спортминутка», флешмобы «За здоровый образ жизни!»;
- для членов Профсоюза и членов их семей организовать экскурсии выходного дня с посещением достопримечательных мест Павловского района и Нижегородской области.

- запланировать встречи с психологом для проведения тренингов, мастер-классов и Арт-терапии, нейрографики для педагогов с целью профилактики синдрома эмоционального выгорания
- прогулка на SUP-бордах по рекам Павловского муниципального округа с целью снижения уровня стресса и эмоционального напряжения за счёт сочетания физической активности, контакта с водой и созерцания природных пейзажей;
- посещение театров с целью получения эстетического удовольствия, отдыха от повседневных забот;
- групповые поездки, паломничество по святым местам с целью освоения духовных традиций и культурно-исторического просвещения;
- организация и проведение педагогических квизов с целью актуализации знаний педагогов о современных методиках и технологиях формирования ЗОЖ, формирования ценностного отношения к здоровью как к важнейшему ресурсу личности и общества;
- проведение территориальных соревнований профсоюзной спартакиады с целью привлечения членов профсоюза к регулярным занятиям физической культурой и спортом, сплочения трудовых коллективов через совместную спортивную деятельность, усиления роли профсоюзных организаций в социальной жизни коллективов.

В рамках реализации оздоровительной Программы и мониторинга здоровья работников образования ежегодно, члены Профсоюза проходят диспансеризацию, члены Профсоюза регулярно информируются об имеющихся льготных оздоровительных путевках в Санатории Нижегородской области.

Для сохранения эмоционального здоровья ветеранов педагогического труда, ветеранов Профсоюза образования территориальная организация Профсоюза совместно с Управлением образования ежегодно проводятся поздравительные акции ко Дню Победы 9 мая и Дню учителя .

Публикации в социальных сетях информации о ходе реализации Программы.

**Источники финансирования проекта:** Финансирование программы "Лестница здоровья" определяется сметой Павловской территориальной организации Общероссийского Профсоюза образования по статье "Спортивно-массовые мероприятия", сметами первичных профсоюзных организаций, с привлечением личных средств работников ОО.

**Основные результаты:**

Планируемые результаты по программе:

- увеличение количества членов профсоюза, имеющих мотивацию на здоровый образ жизни;

- увеличение количества членов профсоюза, регулярно занимающихся спортом;
- снижение тревожности работников и улучшение микроклимата в трудовых коллективах;
- снижение уровня заболеваемости работников;
- укрепление авторитета профсоюзных комитетов ОО и имиджа Профсоюза в целом.

**Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:**

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 снижение случаев синдрома 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://uobrpavlovo.ru/index.php/профсоюз/84-фотоальбом>

[https://vk.com/wall-142096582\\_20260](https://vk.com/wall-142096582_20260)

<https://disk.yandex.ru/d/wtOhH8hvKz9hjlw>

[https://vk.ru/wall-142096582\\_19645](https://vk.ru/wall-142096582_19645)

[https://vk.com/wall-142096582\\_20120](https://vk.com/wall-142096582_20120)

[https://vk.com/wall-142096582\\_20220](https://vk.com/wall-142096582_20220)

[https://vk.com/wall-142096582\\_20190](https://vk.com/wall-142096582_20190)

[https://vk.com/wall-142096582\\_20038](https://vk.com/wall-142096582_20038)

[https://vk.com/wall-142096582\\_19860](https://vk.com/wall-142096582_19860)

[https://vk.com/wall-142096582\\_19771](https://vk.com/wall-142096582_19771)

[https://vk.com/wall-142096582\\_19655](https://vk.com/wall-142096582_19655)