

Проект по формированию основ здорового образа жизни

«Здоровый сотрудник»

*«Здоровье – это драгоценность,
и, притом, единственная, ради которой
стоит не жалеть времени, сил, трудов
и великих благ»*

Мишель де Монтень

Здоровье человека – одна из глобальных проблем в мире, которая с каждым шагом развития цивилизации и общества обостряется. Ритм жизни человечества в наше время вызывает огромное физическое и психическое напряжение. Физическая и умственная нагрузка, всплеск эмоций истощают организм и одного ночного отдыха ему недостаточно.

В связи с этим актуальным является поиск эффективных путей оздоровления сотрудников и приобщения к здоровому образу жизни.

Цель и задачи проекта.

Цель: сохранение и укрепление физического и психического здоровья сотрудников путем формирования установки на здоровый образ жизни.

Задачи проекта:

- создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников на производстве;
- формирование культуры здоровья и привычки к здоровому образу жизни;
- способствовать организации здорового досуга и отдыха сотрудников;
- повышать валеологическую компетентность сотрудников.

Срок реализации проекта: 2022 – 2023 г.г.

Основные мероприятия:

1. Анкетирование сотрудников для оценки состояния их здоровья и выявления факторов, негативно влияющих на их здоровье.

2. Разработка плана мероприятий по оздоровлению сотрудников и улучшению условий труда.

3. Организация оздоровительных мероприятий.

План мероприятий:

1. Консультации, тренинги: «Профилактика остеохондроза», «Осанка- это важно», «Рациональное питание», «Предупреждение эмоционального выгорания педагогов», «Умеете ли вы преодолевать трудности в жизни».
2. Проведение диспута «Легко ли быть здоровым?»
3. Проведение круглого стола «Здоровье и здоровый образ жизни».
4. Ежемесячно проведение традиционного «Дня здоровья».
5. Производственная гимнастика «Будь здоров без докторов!» на открытом стадионе (2 раза в неделю). Выполнение комплекса упражнений, направленных на снятие усталости, напряжения, по профилактике заболеваний позвоночника, нижних конечностей и на активизацию работы всех систем организма. Используется различное спортивное оборудование, фитбол-мячи.
6. Занятия степ-аэробикой (2 раза в неделю).
7. Организация выездных экскурсий.
9. Медицинское обслуживание узкими специалистами, профессиональные медицинские осмотры работников ДОУ.
10. Вакцинирование сотрудников.
11. Обеспечение соответствия режима работы ДОУ санитарным правилам и нормам.
12. Подведение итогов уровня заболеваемости сотрудников (2 раза в год).

Предполагаемые результаты

1. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического, психического и нравственного здоровья сотрудников ДООУ.
2. Сформированность у сотрудников отношения к своему здоровью как общечеловеческой ценности и привитие навыков здорового образа жизни.
3. Проявление у сотрудников активности, инициативы и творчества в организации и проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья.
4. Повышение авторитета и конкурентоспособности образовательного учреждения.

Как гласит народная мудрость «потерять здоровье можно за мгновение, а для восстановления потребуются годы». Положительные результаты проекта есть, но все же нужно продолжать работу в этом направлении, расширив спектр воздействия.