



На сегодняшний день профсоюз является единственным мощным двигателем, способствующим не только улучшению микроклимата в коллективе, сплочению, но и решает важную задачу по оздоровлению сотрудников.

Поддержка здорового образа жизни для многих людей становится первоочередной задачей. Когда человек здоров, полон сил, он более активен и работоспособен.

Губкинская территориальная организация Общероссийского Профсоюза образования уделяет особое внимание формированию здорового образа жизни членов Профсоюза, активно транслируя свой опыт работы на Всероссийском уровне. В 2023 году в конкурсе «Здоровые решения» принимают участие:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида № 29 «Золушка» города Губкина Белгородской области (заведующий – Николаева Анна Викторовна, председатель первичной

профсоюзной организации Ялунина Татьяна Ивановна).

Проект «Диск здоровья».

Профилактика гиподинамии интересует сегодня многих людей. Все больше руководителей начинают понимать, что здоровый сотрудник принесет больше пользы, а поэтому внедряют физкультуру и спорт в учреждениях.

Диск здоровья, благодаря своей компактности, позволяет заниматься физическими упражнениями не только в домашних условиях, но и на работе. Он прекрасно снимает эмоциональное напряжение, укрепляет осанку, улучшает кровообращение всего организма, работу внутренних органов, способствует похудению. Тем самым повышает работоспособность. Цель: Повышение работоспособности, укрепление здоровья и предупреждение утомления. Длительные занятия позволяют достичь впечатляющих результатов: оказывает общеукрепляющее воздействие на организм; положительно влияет на вестибулярный аппарат; улучшается подвижность суставов; укрепляется мышечный корсет; улучшается осанка; повышается эмоциональный тонус; способствует снижению веса; повышается работоспособность.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Спортивно-оздоровительный комплекс «Орленок» города Губкина Белгородской области (директор – Михайлова Марина Владимировна, председатель первичной профсоюзной организации – Толоватюк Виктория Викторовна).

Проект «Здоровый маршрут к долголетию».

В рамках проекта «Здоровый маршрут к долголетию» с учётом возрастных и индивидуальных особенностей сотрудников в МБОУ «СОК «Орлёнок» разработаны программы по оздоровлению: «Путёвка в здоровую жизнь» и «Путёвка в спорт». Данные программы взаимосвязаны и направлены на популяризацию здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья работников, способствует решению проблем физического, эмоционального и психического здоровья.

Идея программы «Путёвка в здоровую жизнь» состоит в том, что каждому сотруднику учреждения ежегодно выдаётся так называемая «путёвка» с планом оздоровительных мероприятий, которые проводятся в течение календарного года. Данные мероприятия направлены на повышение физической активности, профилактику психологического стресса, организацию правильного питания, профилактику потребления алкоголя и курения, информирование работников по вопросам оздоровления.

Программа «Путёвка в спорт» направлена на повышение физической активности и имеет большую значимость для молодых специалистов и сотрудников, занимающихся спортом. Идея данной программы состоит в том, чтобы вовлечь такую категорию работников в спортивно-оздоровительные мероприятия, которые организуются не только в рамках учреждения, но и за её пределами. Участие работников в таких мероприятиях, как «Лыжня России», сдача норм ГТО, профсоюзные спартакиады общеобразовательных учреждений и др. спортивные мероприятия.



Профсоюзные первички Губкинского городского округа – активные участники Всероссийского ко

