

**Цепова Олеся Сергеевна**

директор

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселёвск, Кемеровская область

## **СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ РАБОТНИКОВ ЦЕНТРА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

***Аннотация:** в статье рассматриваются ключевые аспекты формирования здоровых привычек среди работников центров дополнительного образования. Приводятся рекомендации по созданию комфортной рабочей среды. Особое внимание уделяется важности регулярных физических нагрузок, правильного питания и профилактики стресса. Автор подчеркивает значимость просветительской работы и психологических мероприятий, способствующих развитию устойчивого эмоционального фона сотрудников. Предлагаются практические меры по внедрению культуры безопасности и гигиены, а также культурных инициатив, положительно влияющих на коллективное настроение и моральный климат.*

***Ключевые слова:** здоровье, здоровые привычки, работоспособность, сотрудники, педагоги, качество жизни, дополнительное образование.*

Современные реалии требуют от педагогов и других работников центров дополнительного образования высокой производительности, постоянного повышения квалификации и готовности справляться с растущими профессиональными и эмоциональными нагрузками. Длительное пребывание перед экранами компьютеров, интенсивные коммуникации с учащимися и родителями, постоянные организационные изменения приводят к накоплению усталости, снижению иммунитета и увеличению риска хронических заболеваний [2].

Статистика показывает, что около половины всех случаев временной нетрудоспособности связаны с проблемами опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и нарушениями нервной регуляции. Профилактика заболеваний становится важнейшей задачей для директоров, стремящихся сохранить

высокий профессиональный уровень своих сотрудников и снизить расходы на оплату больничных листов. Кроме того, исследование Всемирного банка показало, что снижение числа болезней среди работников ведет к росту экономической эффективности учреждений на 10–15% [1].

Следует отметить, что организация комфортного рабочего пространства и внедрение профилактических мер напрямую влияет на продуктивность педагогов дополнительного образования и их удовлетворенность работой. В связи с этим, задача создания условий для формирования здоровых привычек среди педагогов и других работников центров дополнительного образования приобретает особую актуальность, так как способна значительно повысить работоспособность и продолжительность активной трудовой деятельности профессионалов сферы образования.

Здоровье человека определяется множеством факторов, среди которых ведущую роль занимают образ жизни и ежедневные поведенческие паттерны. Привычки, сформированные каждым сотрудником, оказывают существенное влияние на его трудоспособность и общую производительность [3].

Различают две группы привычек:

- полезные (физическая активность, правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха, полноценный сон, отказ от курения и алкоголя, обучение новым навыкам);
- вредные (малоподвижный образ жизни, неправильный выбор пищи, недостаточный сон, игнорирование медицинского обследования, курение, злоупотребление алкоголем).

Здоровые привычки играют ключевую роль в поддержании работоспособности педагогов и иных сотрудников центров дополнительного образования. Именно здоровые привычки способствуют повышению качества жизни, сохранению профессионального долголетия и обеспечивают устойчивый ресурс энергии для эффективного труда и личного роста.

Далее в статье рассмотрим эффективные методы организации пространства и внедрение подходов, направленных на укрепление физического и эмоционального здоровья педагогов.

Основными направлениями работы по формированию здоровых привычек в коллективе центра дополнительного образования, по мнению автора, являются.

#### 1. Организация рабочего места и комфортная среда:

- эргономика рабочих мест: оснащение кабинетов мебелью и оборудованием, обеспечивающими правильное положение тела и минимизирующими нагрузку на позвоночник, зрение и суставы;

- оптимизация освещения: использование естественного света и правильно подобранных ламп дневного света снижает усталость глаз и повышает концентрацию внимания;

- микроклимат помещения: поддержка оптимальной температуры воздуха, влажности и регулярное проветривание улучшают самочувствие и снижают риск заболеваний дыхательных путей.

#### 2. Физическая активность:

- регулярные физкультминутки: кратковременные перерывы для разминки и упражнений поддерживают физическую форму и снимают мышечное напряжение;

- корпоративные спортивные мероприятия: проведение соревнований, туристических слётов и совместные физические активности способствуют укреплению командного духа и поддерживают общий уровень физической активности коллектива;

- доступ членов коллектива к спортивному инвентарю и оборудованию для самостоятельных тренировок: установка тренажеров или создание спортивных уголков с разнообразным спортивным инвентарём мотивирует персонал заниматься физическими упражнениями даже в ограниченных временных рамках.

#### 3. Рациональное питание:

- организация питания на рабочем месте: обеспечение возможности полноценного горячего обеда и наличие здоровой закуски уменьшает риски переедания и улучшает обмен веществ;

- просветительская работа: регулярное проведение семинаров и консультаций специалистов-диетологов, нутрициологов помогает формировать у педагогов и сотрудников центра осознанное отношение к выбору продуктов и здоровому рациону.

#### 4. Психологическое благополучие:

- предоставление возможностей для отдыха и релаксации: создание зоны отдыха с удобным пространством для расслабления и медитации позволит снять стресс и восстановить силы;

- обучение техникам управления стрессом: занятия йогой, дыхательной гимнастикой и тренингами личностного роста повышают устойчивость к нагрузкам и укрепляют нервную систему;

- психологические консультации: наличие педагога-психолога для оказания психологической помощи и консультирования создает дополнительную поддержку педагогам и сотрудникам в сложных ситуациях.

#### 5. Формирование культуры безопасности и гигиены:

- инструктажи по технике безопасности: регулярные занятия и инструктажи формируют привычку соблюдать правила охраны труда и предотвращают травматизм;

- медицинские осмотры и диспансеризация: периодические медицинские обследования позволяют своевременно выявить заболевания и предупредить осложнения;

- культурные инициативы: мероприятия культурного характера развивают творческое мышление и позитивно влияют на моральное состояние персонала.

Резюмируя сказанное выше, отметим, что формирование здоровых привычек требует комплексного подхода и активного участия директора центра дополнительного образования и его заместителей. Реализация предложенных мер позволит создать благоприятные условия для профессиональной деятельности и

обеспечить стабильное физическое и эмоциональное здоровье педагогических кадров. При этом повышение осведомленности сотрудников о преимуществах здорового образа жизни позволит достичь значительных успехов в формировании сильной команды квалифицированных и энергичных педагогов, готовых эффективно решать профессиональные задачи. Такой подход существенно повысит качество образовательных услуг и улучшит общее самочувствие коллектива, повышая эффективность работы центра дополнительного образования.

### ***Список литературы***

1. Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников «Путь к здоровью» // МБДОУ города Новосибирска «Детский сад №97 «Сказка» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ds97nsk.edusite.ru/magicpage.html?page=209001> (дата обращения: 23.04.2025).
2. Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте // Центр дополнительного образования «Эдельвейс» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://maou-do-t.buryatschool.ru/?section\\_id=227](https://maou-do-t.buryatschool.ru/?section_id=227) (дата обращения: 23.04.2025).
3. Малярчук Н.Н. Факторы и культура здоровья педагогов / Н.Н. Малярчук // Народное образование. – 2013. – №6 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-i-kultura-zdorovya-pedagogov> (дата обращения: 23.04.2025). EDN QLSDKV