



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ШКОЛА № 90 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.Г.ЛАРИКОВА»
(ГБОУ ШКОЛА № 90)

П Р И К А З

13.02. 2026

№ 02-49

**О мерах при ухудшении самочувствия
работников в ГБОУ Школа №90**

В целях необходимости усиления профилактических мер и повышения готовности к оперативному реагированию для сохранения жизни и здоровья работников ГБОУ Школа №90 и в целях снижения рисков возникновения тяжелых последствий, **приказываю:**

1. Специалистам по охране труда Дулову В.В. и Горепекиной В.С. разработать и разместить для ознакомления работников ГБОУ Школа №90 на сетевых ресурсах и в общем чате МАХ Программу по тиражированию инструмента «Навигатор состояния» и «Будь здоров!» (Приложение 1 к Приказу).
2. Проверить наличие и актуальность номеров экстренных служб на всех рабочих местах и в местах массового пребывания работников.
3. Считать мероприятия по исполнению настоящего приказа важным и ответственным поручением.
4. Контроль за исполнение настоящего приказа оставляю за собой

Директор

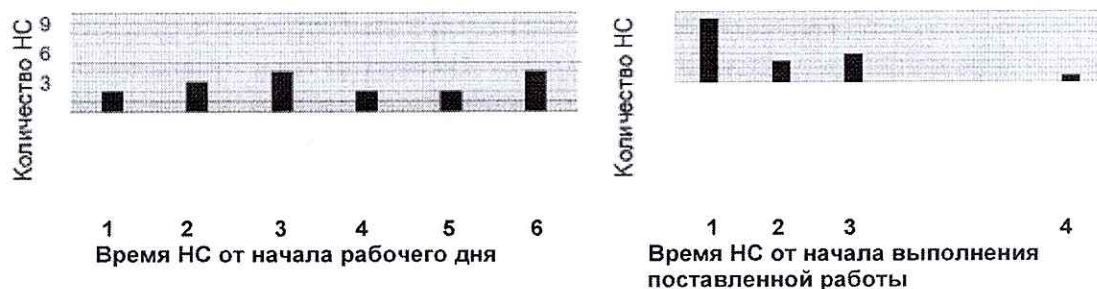
В.В. Волосков

Программа
по тиражированию инструмента «Навигатор состояния» и «Будь здоров!»

Введение: На данный момент в ГБОУ Школа №90 внедряют инструменты по управлению ключевыми факторами небезопасного поведения работников. Инструменты, которые будут способствовать сохранению здоровья персонала и профилактике травматизма. Среди них инструменты «Навигатор состояния» и «Будь здоров!».

Задача ознакомить работников с инструментами, которые можно использовать не только на работе, но и дома. А сам подход — поможет не только оперативно влиять на свое состояние, но и позволит развивать психологическую выносливость в условиях повышенного напряжения.

1. Как Вы думаете, когда человек начинает ошибаться? Замечали ли Вы, что есть какое-то особенное время на смене, когда чаще всего происходят ошибки? Проанализировав несчастные случаи, произошедшие с работниками, выяснилось, что вероятность несчастного случая увеличивается в каждый третий и шестой час от начала работы и в первый час от начала выполнения задания. Конечно, это определенные тенденции, однако предлагается в это время быть внимательным к своему состоянию и быть максимально внимательными при выполнении работ.



2. Ошибки допускают по усталости, недосыпу и т. п.): и тогда если говорить про физиологическое состояние человека, насколько оно играет важную роль в возникновении ошибок-промахов, на ваш взгляд (когда человек случайно пропустил какое-то действие или выполнил случайно неверное или лишнее действие)?

3. От чего зависит Ваше состояние? Оцените, насколько Ваше нынешнее состояние соответствует оптимальному для выполнения своей работы?

4. Теперь давайте проверим Ваши наблюдения. Ответьте на вопрос: сколько часов в среднем Вы спите (например, на этой неделе)? Просыпаясь, чаще чувствуете себя выспавшимся или «разбитым»?

5. За последний рабочий месяц как часто Вы чувствовали себя напряженными? Часто ли к концу рабочего дня ощущаете чувство усталости? (Дайте оценку по 10-балльной шкале, где 10 - это максимальное чувство усталости).

6. Часто ли Вам приходилось нервничать, беспокоиться или раздражаться в последнее время?

7. Замечали ли Вы, что в последнее время Ваше настроение быстро меняется? «Навигатор состояния», в нем описаны физические и эмоциональные признаки перенапряжения и переутомления. Его удобно использовать, чтобы определить уровень напряжения у себя или коллеги, определить риски совершения ошибки и своевременно предпринять соответствующие меры. «Навигатор состояния» имеет три цветовых зоны: зеленая, желтая, красная

Зеленая зона соответствует состоянию полного здоровья, отсутствия излишнего напряжения, когда мы хорошо себя чувствуем, наше эмоциональное состояние хорошее. В этой зеленой зоне риск совершения ошибок из-за психофизиологических причин практически отсутствует.

Желтая зона мы попадаем, когда нагрузка повышается — спешка, отсутствие полноценного отдыха, и тогда мы можем чувствовать напряжение мышц и эмоциональное напряжение, раздражение, может повышаться давление и сердцебиение, появляются головные и другие боли. Да, мы можем работать безошибочно в этой зоне, однако их риск возрастает — поэтому важно отслеживать свое состояние, чтобы иметь возможность его скорректировать, применяя свои способы сохранения внимания и работоспособности, либо воспользовавшись техниками из Альбома — об этом чуть позже. И что здесь еще важно — важно понимать, что если ты отработал в желтой зоне — необходимо как следует восстановить свои ресурсы (физические и эмоциональные).

Красная зона — зона болезненного состояния. Необходимо незамедлительно заняться своим здоровьем. А если вы почувствовали себя плохо на работе — безопасно завершите работу и сообщите об этом своему непосредственному руководителю.

8. Методы, чтобы поддерживать свое состояние здоровья и хорошее самочувствие?

Приемы и техники, которые помогут дополнительно улучшать свое самочувствие. «Будь здоров», где подобраны эффективные инструменты для снятия стресса и перенапряжения — это разделы «Музыкотерапия» и «Цветотерапия», а также упражнения по стабилизации своего состояния (показать содержание альбома).

Музыкотерапия относится к комплексным средствам эмоционального и психосенсорного воздействия. В процессе музыкотерапии происходит благотворное воздействие звуковых колебаний не только на психоэмоциональную сферу человека, но и на его физиологию. В зависимости от ее характеристик музыкальная композиция может оказывать воздействие на уровень стресса — уменьшить физиологическую реакцию на стресс. Музыка может способствовать гармонизации работы нервной системы, снятию общего напряжения, что в свою очередь положительно влияет на работу когнитивных функций, повышает мотивацию к познавательной деятельности и жизни в целом.

Обратите внимание, что данные композиции обладают определенными характеристиками:

- 1) медленная, расслабляющая, медитативная музыка;
- 2) инструментальная, без слов, ненавязчивая.
- 3) незнакомая и не классическая.

Цветотерапия давно и успешно применяется в медицине и психотерапии. Различные цветовые оттенки оказывают специфическое действие на возбудимость коры головного мозга и подкорковых образований, активируют вегетативные центры ствола мозга, модулируют психоэмоциональные процессы в организме. Все знают, что холодные тона — расслабляют, а теплые — активизируют состояние.

Синий цвет — воздействует на лобные доли мозга, тем самым положительно влияет на сознание человека. Дает ясность мышления, ощущение устойчивости, способствует рациональному управлению всеми сферами жизни, снимает психическое напряжение. Применяется при сильном стрессе, перенапряжении.

Зеленый цвет — воздействует успокаивающе на средний мозг, тем самым контролируя двигательные функции (при нервных тиках и т.п.). В общем плане создает в организме ощущение умиротворения, расслабленности и покоя, мира и безопасности. Понижает возбудимость, нервозность, раздражительность, стабилизирует функции нервной системы.

Зелено-голубой (бирюзовый) цвет — действует расслабляюще, успокаивающе, уравнивает эмоциональные колебания, снижает агрессивность, очень эффективен при стрессовых состояниях.

Упражнение: (для выполнения упражнений необходимо подготовить папку с листами различных цветов) работник открывает папку и смотрит сначала на листе зеленого цвета, затем – на лист бирюзового цвета по 3 минуты. Необходимо использовать расфокусированный взгляд, листы бумаги удерживать на расстоянии чтения книги. В ситуации сильного стресса – необходимо 3 минуты смотреть расфокусированным взглядом на синий лист.

Вы также можете использовать и другие источники перечисленных цветов — посмотреть на синее небо, зеленую траву или плакаты с соответствующими цветами и т. п. Главное помните, что цветотерапия это быстрый способ оказать воздействие на свое состояние.

9. Знаете ли Вы какие-нибудь дыхательные техники, которые могут помочь стабилизировать состояние? Один из методов - наблюдение за дыханием, что дает нам возможность управлять своим вниманием, когда тревожные мысли не дают нам расслабиться. Наиболее универсальной можно считать технику «Дыхание по квадрату», которая помогает восстановиться, снизить пульс и сердцебиение, гармонизирует состояние. Найдите глазами любой прямоугольный/квадратный предмет. Найдите левый нижний угол и двигаясь глазами вверх до верхнего левого угла квадрата, сделайте плавный вдох, считая при этом до 4. Задержите дыхание и при этом плавно переводите взгляд в правый верхний угол, считая до 4. Медленно переведите взгляд в правый нижний угол, считая до 4 и делая плавный выдох. Затем задержите дыхание и при этом плавно переводите взгляд в левый нижний угол, считая до 4. Дышите в заданном темпе 2-3 минуты. Помните, что здесь лучше использовать диафрагмальный вид дыхания (животом). Если задержки дыхания вызывают дискомфорт, уменьшаем ритм до 3 секунд, постепенно его увеличивая. Главный критерий — внутренний комфорт и размеренность ритма дыхания!

Выполняя эту технику в начале рабочего дня, можно помочь себе настроиться на рабочий процесс, сконцентрировать внимание на работе.

10. Для того, чтобы собраться с силами и настроиться на активную работу, используйте технику «Активизирующее дыхание». Следует сделать плавный вдох через нос, чтобы воздухом наполнились легкие и приподнялась грудь. Затем следует сделать энергичный резкий выход через рот, при этом можно сделать стряхивающие движения руками от плеч. Насколько Вам комфортно было делать дыхательные техники?

11. Замечали ли Вы за собой, что в голове прокручиваются одни и те же мысли, мешая сосредоточиться на работе? Знаете ли Вы каким образом избавиться от навязчивых мыслей? Я предлагаю Вам освоить простую технику заземления «Здесь и Сейчас». Главный ее принцип – перевести внимания с мыслей на внешний мир, на то, что происходит «здесь и сейчас». Давайте попробуем эту технику: найдите в помещении 5 красных предметов и назовите их. Теперь назовите 4 звука, которые вы слышите прямо сейчас. Назовите 3 ощущения, которые Вы сейчас ощущаете: можно начать с воздуха, какой он? Вам тепло или холодно, свежо или душно? Можно потрогать любую поверхность и назвать ощущения от нее. Далее назовите 2 аромата, которые вы сейчас ощущаете. И осталось назвать, что Вы сейчас чувствуете на вкус – можно сделать глоток воды, или съесть конфетку. Но если под рукой ничего нет – представьте что-нибудь на вкус, например лимон или сочный и сладкий арбуз.



Отследите сейчас свое состояние: насколько более сфокусированным стало ваше внимание сейчас? Эта техника позволяет переключить внимание из внутреннего плана (наши мысли) на внешний — наша работа, окружающий мир и т. п. Т.е. позволяет

сфокусировать, настроить внимание на выполнение сложной работы

12. Знаете ли Вы, какие-нибудь упражнения, помогающие избавиться от мышечного напряжения, например, когда Вы долго сидели в статичной позе или выполняли однотипные рабочие операции? Релаксация по Джекобсону с попеременным напряжением и расслаблением мышц, которая помогает снять мышечное напряжение:

- На 5 секунд сжимаем кисти рук в кулак, затем плавно разжимаем.

- На 5 секунд сжимаем кулаки и приподнимаем их к ушам под углом 90 градусов. Затем плавно опускаем руки и разжимаем кулаки.

- На 5 секунд сжимаем кулаки, приподнимаем их к ушам под углом 90 градусов и сводим лопатки. Затем плавно расслабляем мышцы.

- К п.3 добавляем напряжение мышц живота, как будто втягиваем живот в себя. Расслабляем мышцы.

- К п.4 добавьте напряжение ягодиц, сведя их к центру. Расслабьте мышцы.

- К п.5 добавим напряжение бедер — в положении сидя вытянуть ноги вперед под углом 90 градусов. Расслабить мышцы.

- К п.6 добавить напряжение стоп, потянув стопы на себя, при этом согнув пальцы. Расслабить мышцы.

Рекомендации по проведению занятий в группах с разными категориями работников:

1. Помните, что основная цель инструмента — привлечь внимание к теме здоровья и его влияния на рабочее (Функциональное состояние), а также научить работников отслеживать изменения в своем состоянии в течение дня и научить управлять им, в т.ч. посредством специальных приемов и техник.

Важным этапом занятия является часть, в которой мы обсуждаем с группой — как они сами в настоящее время справляются с напряжением и усталостью? Это важный мостик между тем, что уже делают работники и что позволяет им их условия труда и тем, что предлагает инструмент «Альбом Будь здоров!». Важно подчеркивать, что имеющиеся и любимые практики полезно продолжать применять, но также можно разнообразить новыми практиками из Альбома.

Это делает инструмент универсальным для любых категорий работников: «пятидневка», рабочие специальности, молодежь, опытные сотрудники и т. п.

2. Отмечаются некоторые предпочтения по группам.

В группах работников рабочих специальностей — особенно принимается практика релаксации по Джекобсону (п.12 сценария), упражнение на внимание «Здесь и сейчас» (п.11), музыкатерапия (п.8), а также обсуждение прикладных техник «домашнего использования», такие как отдых на природе, спорт, бани и т. п. Важно подчеркивать роль в восстановлении сил — хобби и домашнего досуга, который приносит удовольствие участникам группы.

Для участников групп «пятидневки» более доступны небольшие перерывы — на чай, «перекур», поэтому цветотерапия и дыхательные практики оказываются более предпочтительными.

Для молодого поколения важно, чтобы инструменты были доступны в цифровом виде — поэтому дыхательных тренажеров важно выложить в доступное для всех место. Они также очень внимательны к примерам из практики и ссылкам на исследования. Для более опытного поколения

— важен их опыт и уважение к их мнению.

И еще — важно обращать внимание участников групп, что простота и доступность техник прямо пропорциональны их эффективности! Поэтому постоянное их применение, тренировка — на работе или дома — неизбежно приведет к росту психологической выносливости и укреплению здоровья!