

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 18
от 26 декабря 2022 г.

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ СОШ №1

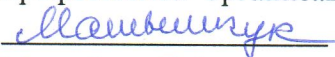

Азарнова Г.А.

приказ № 234 от 27 декабря 2022 г



Согласовано:

Руководить первичной
профсоюзной организации



Матвейчук Е.А.

«27» декабря 2022 г

**Корпоративная программа укрепления здоровья
сотрудников муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1»**

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для сотрудников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

6. Разработка «Паспорта здоровья организации».

7. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно- спортивного клуба)

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных

членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

3. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

5. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здо-

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.

- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

План мероприятий

Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия				
Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкета «Здоровый образ жизни»	Январь, 2023 г	МБОУ СОШ №1	Специалист по охране труда
Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Инструктаж персонала с целью предупреждения случаев инвалидности	Сентябрь, январь 2023 г	МБОУ СОШ №1	Специалист по охране труда
Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Медицинский осмотр	Октябрь 2023 г	МБОУ СОШ №1	Заведующий директoра по АХЧ
Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация работников	Согласно Национального календаря профилактических прививок	МБОУ СОШ №1	
Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение музеев, выставок, кинотеатра	В течение года		Председатель профсоюзного комитета
Оформление «Паспорта здоровья организации».	Паспорт здоровья	Октябрь 2023 г	МБОУ СОШ №1	Специалист по охране труда
Создание уголков здоровья	Уголок здоровья «Будем здоровы»	Ноябрь	МБОУ СОШ №1	Председатель профсоюзного комитета

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)

Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Комплекс упражнений «На рабочем месте»	Январь, сентябрь	МБОУ СОШ №1	Медицинская сестра
--	--	------------------	-------------	--------------------

Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» День здоровья	Июнь 2023 г.	МБОУ СОШ №1	Председатель профсоюзной организации
Сдача норм ГТО.	Фестиваль ГТО	Сентябрь 2023 г.		Руководитель ПСК
Занятия в группе «Фитнес»	Занятия в группе «Фитнес»	Октябрь, март	МБОУ СОШ №1	Тренер по фитнесу
Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Школьная спартакиада	Еженедельно	МБОУ СОШ №1	Руководитель ПСК
Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Акции: «На работу пешком» «Неделя без автомобиля»	Март 2023 г.		
Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».		Май 2023 г.	МБОУ СОШ №1	Председатель профсоюзной организации
0	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Сентябрь 2023 г.	МБОУ СОШ №1	Председатель профсоюзной организации
3	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта	Октябрь, 2023 г.	МБОУ СОШ №1	Руководитель секции
	Спортивная секция «Волейбол»	Еженедельно	МБОУ СОШ №1	

4. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Обновление стенда «Здоровое питание»	Сентябрь, декабрь, март 2023 г.	МБОУ СОШ №1	Зав. производством
День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Конкурс здоровых рецептов. Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус»	Март 2023 г.	МБОУ СОШ №1	Председатель профсоюзной организации
Выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно	Выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам	В течение года	Горячегорская ООШ филиал МБОУ СОШ №1	Заведующий директором по АХЧ

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

Мероприятия в День отказа от курения.	Акция «Брось курить и победи»	Декабрь 2023 г	МБОУ СОШ №1	Председатель проф-союзной организации
Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Мониторинг мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	В течение года	МБОУ СОШ №1	Зам. директора по АХЧ
Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Мониторинг мест общественного пользования на исправность детекторами дыма.	В течение года	МБОУ СОШ №1	Зам. директора по АХЧ
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Оформление уголка «Здоровье превыше всего!»	Январь 2023 г	МБОУ СОШ №1	Председатель проф-союзной организации

6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Тренинг «Борьба со стрессом» Семинар, направленный на противодействие профессиональному выгоранию	Март 2023 г Октябрь, 2023 г	МБОУ СОШ №1	Педагог - психолог
---	--	--------------------------------	-------------	--------------------