

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 2
от 28.12.2022 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ
«Агинская СОШ № 2»
Фроленкова М.И.
Приказ № 119-Д
от 28.12.2022 г.

**Корпоративная программа
«Укрепление здоровья сотрудников
МБОУ «Агинская СОШ № 2»**

Содержание

1. Актуальность
2. Участники программы:
3. Сроки реализации:
4. Цель программы
5. Задачи программы
6. Основные мероприятия программы
7. Ожидаемые результаты эффективности программы
8. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников МБОУ «Агинская СОШ № 2» 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 МБОУ «Агинская СОШ № 2» 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 МБОУ «Агинская СОШ № 2» в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Участники программы

- сотрудники и администрация МБОУ «Агинская СОШ № 2»;
- социальные партнеры.

3. Сроки реализации

Срок реализации Корпоративной программы «Укрепление здоровья сотрудников МБОУ «Агинская СОШ № 2»: 2023 – 2025 гг.

4. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МБОУ «Агинская СОШ № 2» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, улучшение качества жизни, формирование культуры общественного здоровья, ответственного отношения к здоровью.

5. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБОУ «Агинская СОШ № 2» являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- 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.

6. 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 несчастных случаев, 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. 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. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

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

9. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

10. Организация соревнований в обеденное время «Попади в десятку!» – дартс.

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. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании.

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

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 .

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

3. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и 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.

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 здорового образа жизни.

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.

6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

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 работников.

Приложение 1 (анкета)

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1.ВАШ ПОЛ: а) Мужской б) Женский

2.ВАШ ВОЗРАСТ:
а) 18 – 34 б) 35 – 54 в) 55 – 74 г) 75+

3.СТАТУС КУРЕНИЯ
а) Ежедневно б) Нерегулярно в) Бросил(а) г) Никогда не курил(а)

4.УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ
а) 5 - 7 раз в неделю б) 3 - 4 раза в неделю
в) 1 - 2 дня в неделю г) 1 - 3 дня в месяц
д) < 1 раза в месяц е) не употребляю

5.ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ
а) Редко б) Постоянно в) Никогда г) Не контролирую

6.КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ
а) Болезни сердечно-сосудистой системы б) Болезни органов дыхания
в) Болезни нервной системы г) Болезни органов пищеварения
д) Болезни мочеполовой системы е) Болезни кожи и придатков
ж) Другое (указать) _____

7.ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ
а) Да б) Нет в) Никогда не контролировал(а)

8.ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ
а) Да б) Нет в) Никогда не контролировал(а)

9.КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

а) Зарядка/Гимнастика б) Бег
в) Фитнес г) Силовые тренировки
д) Лыжный спорт/Бег е) Велосипедный спорт
ж) Спортивные игры з) Не занимаюсь
Другое (указать) _____

10.СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
а) Менее 30 минут б) 30 минут - 1 час
в) 1 - 2 часа г) 3 - 4 часов
д) 5 - 6 часов е) 7 часов и более

11.ВАШ РОСТ (см) _____

12. ВАШ ВЕС (кг) _____

13. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- а) Да б) Нет в) Затрудняюсь ответить

15. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- а) Мероприятия по вопросам отказа от курения
б) Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
в) Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
г) Мероприятия по вопросам занятий физической активности
д) Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
е) Другое (указать) _____

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения _____

Благодарим за участие!

План мероприятий

| № | Наименование мероприятия | Сроки проведения | Ответственный исполнитель |
|----|--|----------------------------|--|
| 1 | Анкетирование с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников | ежегодно | Председатель первичной профсоюзной организации |
| 2 | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев несчастных случаев | 2 раза в год | Директор школы |
| 3 | Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. | 1 раз в год | Директор школы |
| 4 | Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок | По мере необходимости | Директор школы |
| 5 | Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.) | По возможности | Председатель первичной профсоюзной организации |
| 7 | Создание и обновление уголков здоровья | ежегодно | Председатель первичной профсоюзной организации |
| 1 | Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика | ежедневно | Самоконтроль |
| 2 | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги | В соответствии с графиком | Председатель первичной профсоюзной организации |
| 3 | Сдача норм ГТО. | По желанию | Председатель первичной профсоюзной организации |
| 4 | Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» | 2 раза в год | Руководитель ШСК |
| 6 | Дни здоровья | 2 раза в год | Председатель первичной профсоюзной организации |
| 8 | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. | 2 раза в год | Председатель первичной профсоюзной организации |
| 9 | Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых. | 1-2 раза в год | Председатель первичной профсоюзной организации |
| 10 | Соревнования «Попали в десятку» – дартс. | 1-2 раза в год | Руководитель ШСК |
| 1 | Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, | Постоянно. Уголок здоровья | Заместитель директора по ВР |

| | | | |
|---|--|-----------|----------------|
| | буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания | | |
| 3 | Оборудование специальных мест для приема пищи | постоянно | Директор школы |
| 1 | Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику | | |
| 2 | Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение. | постоянно | Директор школы |
| 1 | Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя. | постоянно | Директор школы |
| 2 | Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни. | постоянно | Директор школы |
| | | | |
| 1 | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. | | |
| 2 | Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки | | |