

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 9» имени  
Ландышевой Александры Евгеньевны

ПРИНЯТО :  
с учетом мнения профсоюза  
МБОУ «СОШ № 9»  
имени Ландышевой А.Е.  
Председатель профсоюза  
А.Е. Воронов  
Протокол заседания ПК  
№ 53 от 04.03.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
Директор МБОУ «СОШ № 9»  
имени Ландышевой А.Е.  
К.С. Середкина  
Приказ МБОУ «СОШ №9»  
№ 44 от 04.03.2023 г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**  
**по укреплению здоровья сотрудников**  
**на рабочем месте**  
**МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е.**  
**на 2023 – 2027 годы**



## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

	Паспорт программы	3
	Введение	7
Раздел 1	Характеристика сферы реализации программы	9
Раздел 2	Цели и задачи программы	10
Раздел 3	Сроки и этапы реализации программы	11
Раздел 4	Ожидаемый эффект реализации программы	12
Раздел 5	Оценка эффективности реализации программы	13
Раздел 6	Система основных мероприятий	14
Раздел 6.1	Профилактика потребления табака	14
Раздел 6.2.	Профилактика потребления алкоголя	14
Раздел 6.3.	Реализация мер по повышению физической активности	15
Раздел 6.4.	Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия	16
Раздел 6.5.	Реализация мер по здоровому питанию	16
Раздел 6.6.	Реализация мер по профилактике заболеваемости Covid 19, ОРВИ и гриппа	17
Раздел 7.	Планируемые выводы от реализации программы	18
	Приложение 1	19
	Приложение 2	21

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте
Заказчик программы	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №9» имени Ландышевой Александры Евгеньевны (МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е.)
Разработчик программы	Администрация МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е. и Профсоюзный комитет первичной профсоюзной организации
Участники программы	Трудовой коллектив МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е.
Обоснование разработки программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".</li> <li>✓ Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".</li> <li>✓ Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".</li> <li>✓ Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.</li> <li>✓ Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.</li> <li>✓ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".</li> <li>✓ Паспорт регионального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек" (Свердловская область), утвержденный протоколом заседания Совета при Губернаторе Свердловской области по приоритетным стратегическим проектам Свердловской области от 17 декабря 2018 года N 18.</li> <li>✓ Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области от 30.01.2020 N 104-п "Об утверждении региональной программы Свердловской области "Укрепление общественного здоровья" на 2020 - 2024 годы".</li> <li>✓ Приказ Министерства здравоохранения СО от 10.08.2020 г. № 1425-П «Об утверждении модельной корпоративной программы "Укрепление здоровья работников в Свердловской области».</li> <li>✓ Корпоративные модельные программы по укреплению здоровья работающих, разработанные Министерством здравоохранения Российской Федерации.</li> </ul>

Цели программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сформирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li> <li>2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li> <li>3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li> <li>4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li> <li>5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li> <li>6. Проведение для работников профилактических мероприятий.</li> <li>7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li> <li>8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li> <li>9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива.</li> <li>10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</li> <li>11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.</li> <li>12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.</li> </ol>
Основные показатели (индикаторы программы)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</li> <li>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от алкогольных напитков.</li> <li>3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.</li> <li>4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.</li> <li>5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.</li> </ol>
Этапы и сроки реализации программы	2023 – 2027годы, без разделения на этапы
Планируемая работа для достижения результатов	<p><b>Организационно-методическая работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.</li> <li>✓ Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.</li> <li>✓ Проведение мониторинга отношения сотрудников к</li> </ul>

	<p>здоровому образу жизни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проведение дней здоровья в учреждении.</li> <li>✓ Тренинги по навыкам ЗОЖ.</li> </ul> <p><b>Информационно-просветительская работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Организация выставок по ЗОЖ.</li> <li>✓ Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.</li> <li>✓ Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.</li> </ul> <p><b>Обеспечение безопасных для здоровья условий</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни.</li> <li>✓ Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.</li> <li>✓ В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.</li> </ul> <p><b>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Диспансеризация сотрудников.</li> <li>✓ Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</li> <li>✓ Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.</li> <li>✓ Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.</li> </ul> <p><b>Индивидуальная работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников</li> </ul> <p><b>Охрана труда и создание безопасных условий труда</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.</li> <li>✓ Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.</li> <li>✓ Осуществление периодического медицинского осмотра работников.</li> <li>✓ Проведение специальной оценки условий труда и профессиональных рисков.</li> </ul> <p><b>Спортивно-массовая работа</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Организация работы по различным направлениям (фитнесс, аэробика, командные спортивные игры, велопрогулки).</li> <li>✓ Организация досуга сотрудников.</li> <li>✓ Участие в массовых спортивных городских мероприятиях.</li> </ul>
<p>Ожидаемые конечные результаты реализации программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li> <li>3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li> </ol>

	<ol style="list-style-type: none"><li>4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</li><li>5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</li><li>6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</li><li>7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</li><li>8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.</li><li>9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</li><li>11. Повышение имиджа ОУ.</li><li>12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li></ol>
--	--

## ВВЕДЕНИЕ

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Работающие граждане составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае они сами. Для того чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени, и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство-работодатель, работодатель-работник, государство-работник.

Корпоративная программа укрепления здоровья (далее - программа) - это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижении конкретных измеримых результатов. В долгосрочной перспективе компании, внедряющие корпоративную программу укрепления здоровья работников, потенциально успешнее, более устойчивы и эффективны.

Связь между состоянием здоровья работающих и условиями их труда очевидна. Меры по укреплению здоровья и созданию здоровых (эргономичных) рабочих мест относятся к ключевым задачам охраны общественного здоровья, которые должны формироваться при сотрудничестве руководства администрации (работодателя), представительного органа работников (профсоюза) и самих работников.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работающих в МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е. (далее - Программа) представляет собой комплекс мер, направленных на:

- обеспечение безопасной физической производственной среды, охраны труда;
- профилактику не только профессиональных, но основных хронических заболеваний работников;

- оздоровление психосоциальной среды в МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е., повышение личного потенциала работников, уменьшение вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья;

- повышение социальной ответственности руководства МБОУ «СОШ №9» имени

Ландышевой А.Е. для создания условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья работников.

Для целей настоящей Программы применяются следующие термины и понятия.

**Условия труда** - совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника.

**Вредный производственный фактор** - производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию.

**Опасный производственный фактор** - производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме.

**Безопасные условия труда** - условия труда, при которых воздействие на работающих вредных и (или) опасных производственных факторов исключено либо уровни их воздействия не превышают установленных нормативов.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

**Рабочее место** - место, где работник должен находиться или куда ему необходимо прибыть в связи с его работой и которое прямо или косвенно находится под контролем работодателя.

**Эргономичное рабочее место** - рабочее место, приспособленное для исполнения работником должностных обязанностей, включающее предметы и объекты труда, а также компьютерные программы для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма.

**Профессиональные заболевания** - формы заболеваний, которые возникли в результате воздействия вредных, опасных веществ и производственных факторов. Перечень профессиональных заболеваний утвержден приказом Минздравсоцразвития России от 27.04.2012 № 417п.

**Вредная привычка** - это многократно повторяющееся действие, отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего под влияние этой привычки. Неизменными свойствами вредной привычки являются автоматизм и «не полезность» действия.

**Факторы риска неинфекционных заболеваний** - это потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход. К таким факторам в медицине относят: употребление табака; чрезмерное употребление алкоголя; нерациональное питание; недостаточная физическая активность; повышенное содержание глюкозы в крови/диабет; повышенное кровяное давление; избыточный вес и ожирение; повышенный уровень общего холестерина.

**Мониторинг рабочей среды** - выявление и оценка факторов среды, которые могут неблагоприятно повлиять на здоровье работников. Он включает оценку санитарных и профессиональных гигиенических условий, факторов организации труда, которые могут создать риск для здоровья работников, средств коллективной и индивидуальной защиты, экспозиции работников опасным агентам и контрольных систем, предназначенных для исключения или ограничения их. С точки зрения здоровья работника мониторинг рабочей среды может фокусироваться, но не ограничиваться только на эргономике, профилактике несчастных случаев и заболеваний, гигиене труда, организации труда и психосоциальных факторах на рабочем месте («Р 2.2.1766-03. 2.2. Гигиена труда. Руководство по оценке профессионального риска для здоровья работников. Организационно-методические основы, принципы и критерии оценки. Руководство», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 24.06.2003).

**Мониторинг здоровья работников** - общий термин, охватывающий процедуры и исследования для оценки здоровья работника с целью обнаружения и опознавания любой аномалии. Результаты мониторинга должны использоваться для сохранения и укрепления

здоровья работника, коллективного здоровья на рабочем месте и здоровья подверженных популяций работников. Процедуры оценки здоровья могут включать медицинские осмотры, биологический мониторинг, рентгенографическое исследование, анкеты или анализ медицинских карт («Р 2.2.1766-03: Руководство по оценке профессионального риска для здоровья работников. Организационно-методические основы, принципы и критерии оценки»).

## **Раздел 1. Характеристика сферы реализации программы**

Демографическая политика города Реж, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте является частью Модельной корпоративной программы «Укрепления здоровья работников в Свердловской области».

На основании анкетирования, проведенного в период с 01.02.2023г. по 28.02.2023г. можно выделить группы заболеваемости у коллектива:

- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов пищеварения;
- болезни нервной системы;
- эндокринологические заболевания.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива ОУ, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранение физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить возможность сохранения здоровья за период работы в школе, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. В ОУ должны работать здоровые люди.

На заседании общего собрания трудового коллектива было принято решение о разработке Корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте. Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений в МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е. и служить основой сотрудничества работников ОУ с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, сдача нормативов ГТО, гигиенических обучений, фитнес для трудового коллектива МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е..

## Раздел 2. Цели и задачи программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте является частью Модельной корпоративной программы «Укрепления здоровья работников в Свердловской области», в которой определены приоритеты муниципальной политики исходя из задач, поставленных в Указе Президента Российской Федерации от 15.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в части реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», в ежегодных посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации, Федеральном законе от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», Приказ Министерства здравоохранения СО от 10.08.2020 г. № 1425-П Об утверждении модельной корпоративной программы "Укрепление здоровья работников в Свердловской области", а также нормативно – правовыми актами Режевского городского округа

Без высокой гигиенической культуры сотрудников МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е., которое способно осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи. Профилактическая работа с работниками ОУ, освещение работы по данному направлению в стенах образовательной организации, привлечение специалистов - одно из важнейших условий эффективности этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников школы, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ. Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья трудового коллектива ОУ, проведя анкетирование, используя форму Гугл.

**Цель программы:** формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

### **Задачи программы:**

1. Сформирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
6. Проведение для работников профилактических мероприятий.
7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива.
10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.
12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.

### Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с октября 2023 по 2027 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Февраль 2023 год	Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы здоровья
Ежегодно	Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития
Февраль 2023	Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте
Март 2023	Утверждение корпоративной программы.
Ежегодно декабрь	Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри трудового коллектива
Ежегодно (по окончании года)	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
Ежегодно (раз в полгода)	Организация физкультурно - оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
Ежегодно (раз в полгода)	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников.
Ежегодно (по окончании года)	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

## Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

Планируемая работа для достижения результатов

### ***Организационно-методическая работа***

- ✓ Организация работы с целью создания необходимых условий и графика занятий для сотрудников с заболеваниями.
- ✓ Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.
- ✓ Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
- ✓ Проведение дней здоровья в учреждении.
- ✓ Тренинги по навыкам ЗОЖ.

### ***Информационно-просветительская работа***

- ✓ Организация выставок по ЗОЖ.
- ✓ Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
- ✓ Организация работы по профилактике вредных привычек социально опасных заболеваний.

### ***Обеспечение безопасных для здоровья условий***

- ✓ Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни.
- ✓ Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
- ✓ В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.

### ***Массовая работа по оздоровлению сотрудников***

- ✓ Диспансеризация сотрудников.
- ✓ Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
- ✓ Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий.
- ✓ Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.

### ***Индивидуальная работа***

- ✓ Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников

### ***Охрана труда и создание безопасных условий труда***

- ✓ Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.
- ✓ Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.
- ✓ Осуществление периодического медицинского осмотра работников.
- ✓ Проведение специальной оценки условий труда и профессиональных рисков

### ***Спортивно-массовая работа***

- ✓ Организация работы по различным направлениям (фитнесс, аэробика, командные спортивные игры, велопогулки).
- ✓ Организация досуга сотрудников.
- ✓ Участие в массовых спортивных городских мероприятиях.

**В результате реализации Корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте планируется достигнуть следующие результаты:**

1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.
2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.

4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.
9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Повышение имиджа ОУ.
11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь 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.

## **Раздел 5. Оценка эффективности реализации программы**

Для того чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
  - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации):
  - увеличение приверженности к здоровому образу жизни.

## Раздел 6. Система основных мероприятий

### Основные направления деятельности по реализации программы

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения.
2. Организация мероприятий по снижению потребления алкоголя с вредными последствиями.
3. Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, оформление стендов в образовательной организации по здоровому и правильному питанию.
4. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале).
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива ОУ.

### 6.1 Профилактика потребления табака с вредными последствиями

**Цель:** повышение информированности сотрудников ОУ о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения. Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным Законом N15-03. Корпоративная политика рабочих мест - свободных от табака подразумевает не просто правоприменение закона и защиту сотрудников от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих сотрудников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни.

Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что сотрудники ОУ, практически, не курят (но курят их члены семьи).

В данном направлении запланированы мероприятия:

Мероприятия	Сроки
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Всемирный день без табачного дыма	31 мая ежегодно
Международный день отказа от курения	28 ноября ежегодно
Разъяснительная работа о вреде курения	Раз в полгода
Лекция о вреде электронных сигарет	Раз в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

Индикаторы результата: % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; % курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения, % курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

### 6.2 Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями

**Цель:** снижение мотивации для употребления алкоголя.

Из проведенного анкетирования среди сотрудников школы, можно отметить, что есть небольшая доля работников, принимающая алкоголь.

Из приведенных данных планируем корпоративные мероприятия, коллективные выезды на туристические базы, походы - безалкогольные. **ЦЕЛЬ:** снижение мотивации для употребления алкоголя.

Основная идея - показать людям, что алкоголь - это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение такого праздника требует творческого подхода, и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних учреждений.

**Результат:** изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника

Мероприятия	Сроки
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Разъяснительная работа о вреде алкоголя	Раз в полгода
Корпоративные мероприятия без алкоголя	Два раза в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

Индикатор результата: рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

### 6.3 Реализация мер по повышению физической активности

**Цель:** поддержка корпоративного командного духа и объединение всех сотрудников МБОУ «СОШ №9» имени Ландышевой А.Е. общей идеей активного и здорового образа жизни.

**Задачи:** создание условий для организации активного отдыха сотрудников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственной компании. Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;
- способ формирования командного духа;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- поддержание здоровья сотрудников компании;
- формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятия	Сроки
Участие в кроссе нации	Раз в год
Участие в «Лыжне России»	Раз в год
Конькобежный спорт	Раз в год
Туристический поход (турслет)	Раз в год
Шашки (шахматы)	Раз в год
Дартс	Раз в год
Волейбол	Раз в год
«Семейные старты» спортивно - развлекательный праздник, посвященный Всемирному Дню семьи	Раз в год

Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.

#### 6.4 Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

Цель: повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (а также повышение устойчивости к стрессу, формирование навыков копинга), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Мероприятия	Сроки
Стресс – менеджмент	Ежемесячно
Психологическая нагрузка	Еженедельно
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в полгода
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановке на рабочем месте	Ежедневно
Тренинги: 1. Управление стрессом 2. Здоровый сон и управление утомляемостью 3. Преодоление депрессии 4. Синдром хронической усталости и его профилактике 5. Как победить беспокойство и стресс на работе. 6. Позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы 7. Умеете ли вы контролировать себя?	Раз в квартал

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами, уровень текучести персонала - изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

#### 6.5 Реализация мер по здоровому питанию

Цель: повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников и членов их семей.

Мероприятия	Сроки
Организация тематического дня, направленного на популизацию правильного питания в коллективе	Раз в месяц
Лекции по основам здорового питания	Раз в полгода
Методические рекомендации	Ежемесячно
Обеспечение выбора продуктов питания и блюд для здорового питания	Ежедневно

Индикатор результата: % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.

## 6.6. Реализация мер по профилактике заболеваемости Covid 19, ОРВИ и гриппа

**Блок 1.** Внесение рекомендаций для организации и обеспечение оборудованием, контролирующим температуру тела, оснащение всех помещений рециркуляторами и дозаторами, средствами личной гигиены в учреждении.

**Цель:** Снижение уровня заболевших Covid 19, ОРВИ и гриппа. Сохранения уровня работоспособных сотрудников в соответствии с наполняемостью коллектива.

Мероприятия	Сроки
Контролирование температуры бесконтактным термометром с внесением данных в термометрический журнал	Ежедневно
Дезинфекции воздуха устанавливаются рециркуляторы в соответствии с разрешённым метражом по площади	Ежедневно
Установка дозаторов для обработки рук на всех входах, в цеха и в учреждении в целом.	Ежедневно

Индикатор процесса: внедрение профилактических мер для профилактики заболеваний.

Индикатор результата: увеличение санитарно-эпидемического оборудования на 70 % за последние 2 года в организации.

Результат: увеличение количества установленного оборудования для своевременного выявления заболевших и профилактики распространения инфекции в коллективе, сохранение здоровья и его укрепление путем данных мер.

**Блок 2.** Организация бесед, обучающих вебинаров, лекций о Covid 19, ОРВИ и гриппе и важности вакцинации.

**Цель:** организовать и провести информирование о Covid 19, ОРВИ и гриппе, сохраняя жизнь и здоровье сотрудникам организаций различных сфер и нагрузок, просвещение коллективов о важности проблемы заболевания.

Мероприятия	Сроки
Организация онлайн встреч, бесед для небольшого количества сотрудников для донесения доступно информации о важности вакцинации и коварного течения заболевания Covid 19, ОРВИ и гриппе	Ежемесячно (по мере необходимости)
Просвещение коллективов о всех мерах профилактики, включая личную гигиену, режимы проветривания, соблюдение режима труда и отдыха, избегание посещения общественных мест с большим количеством скопления людей, ношение средств личной гигиены с регулярной их сменой и т. д.	Ежедневно

Индикатор процесса: большее количество информированных коллективов и сохранение их здоровья, % вакцинированных от гриппа, Covid-19.

Индикатор результата: доля вакцинированных сотрудников от гриппа и Covid-19 - 100 %.

Результат: увеличить количество сотрудников, владеющих адекватной информацией о Covid 19 и призвать большее число работающих в коллективе к вакцинации, как способ сохранения своего здоровья.

## 7. Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний.</li><li>2. Улучшение психоэмоционального состояния.</li><li>3. Отказ от вредных привычек.</li><li>4. Повышение удовлетворенности от работы.</li><li>5. Частая информированность о своем здоровье.</li><li>6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии.</li><li>7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся).</li><li>8. Улучшение условий труда.</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Сокращение прямых расходов на:<ul style="list-style-type: none"><li>✓ компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника;</li><li>✓ снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть).</li></ul></li><li>2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу.</li><li>3. Повышение производительности и интенсивности труда.</li><li>4. Сокращение текучести кадров.</li><li>5. Дополнительная мотивация сотрудников.</li></ol>

**Приложение 1**

**СЕТЕВОЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ПО  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ**

**МБОУ «СОШ №9» ИМЕНИ ЛАНДЫШЕВОЙ А.Е.**

**НА 2023 – 2027 ГОДЫ**

<b>№</b>	<b>Направление мероприятия</b>	<b>Цель мероприятия</b>	<b>Форма мероприятий</b>	<b>Сроки реализации мероприятия</b>
<b>1.</b>	Организация контроля над проведением периодического медицинского	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных	1 раз в год
<b>2.</b>	Профилактика табакокурения	Цель: снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории ОУ и в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение.	Постоянно
<b>3.</b>	Культурный	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День дошкольного работника, женский день 8 Марта, День защитника Отечества и другие)	Согласно датам праздника
<b>5.</b>	Информационно мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни.	1 раз в квартал
<b>6.</b>	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников	Участие сотрудников в спортивных мероприятиях	По мере поступления информации

7.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с сотрудниками	Согласно графика
8.	Профилактика простудных заболеваний или как жить без ОРВИ и ОРЗ	Оздоровление организма посредством ЗОЖ. Обучение технике массажа для улучшения работы ЛОР органов. Приобретение навыков здорового дыхания	1. Размещение информации о гимнастике. 1. Фитотерапия (мастер классы сотрудников по приготовлению лечебных чаев, настоев и отваров для профилактики заболеваний).	2 раза в год
9.	Социально - психологическая помощь в конфликтных ситуациях	Снятие психо-эмоционального напряжения. Создание благоприятных условий для педагогов в управлении своими поступками эмоциями.	-Индивидуальная -Подгрупповая Проведение консультаций по запросу. -Разработка, организация и проведение мероприятий с целью профилактики эмоционального выгорания, сохранения психического здоровья педагогов.	1 раз в квартал
10.	«Психогимнастика или методы групповой терапии»	Создание положительного микроклимата в коллективе и снятие мышечного напряжения	- Коммуникативные игры - Музыкотерапия - Фитобар	2 раза в год
11.	Активный отдых на природе	Оздоровление внутренней эмоциональной атмосферы в коллективе и получение положительных эмоций и чувства мышечной радости.	- Выезды на тур-базы; - Сплав по реке Реж; - Лыжные походы.	В течение всего года

*ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)*

**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:**

1. Мужской
2. Женский

**2. ВАШ ВОЗРАСТ:**

1. 18 - 34
2. 35 - 54
3. 55 - 74
4. 75+

**3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

**4. СТАТУС КУРЕНИЯ**

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

**5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ**

1. 5 - 7 раз в неделю
2. 3 - 4 раза в неделю
3. 1 - 2 дня в неделю
4. 1 - 3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

**6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ**

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

**7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ**

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы

**6. Болезни кожи и придатков**

**7. Другое (указать) \_\_\_\_\_**

**8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ**

1. Да
2. Нет

**9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ**

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

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

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) \_\_\_\_\_
10. Не занимаюсь

**11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

1. Менее 30 минут
2. 30 минут - 1 час
3. 1 - 3 часа
4. 3 - 5 часов
5. 5 - 8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

**12. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_**

**13. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_**

**14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

**15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

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

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать) \_\_\_\_\_

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

---

Дата заполнения " \_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Благодарим за участие!

