

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 43»
(МАОУ «СОШ № 43»)
«43 №-а Шёр школа» муниципальной асьюралана велёдан учреждение

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
Протокол № 5 от «11» ноября 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ №43»
Корнакова Н. С.
Приказ МАОУ «СОШ №43» от
13.11.2023 г. № 964 о/д

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзной организации
Худяева О. В.

**Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников
Муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа №43»**

г. Сыктывкар, 2023 г.

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 Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №43» (далее МАОУ «СОШ №43») 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% 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.
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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).

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 работников МАОУ «СОШ №43» с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАОУ «СОШ №43» профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации 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 ведения образа жизни направленного на укреплении здоровья 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.

- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

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 трудового коллектива, ответственными лицами по организации работы программы.
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 системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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. Участие в программе сдачи норм ГТО.
4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя безавтомобиля» и др.
5. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
6. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.
7. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.
8. Организация спортивных соревнований по «Футболу» и «Волейболу» между командами учащихся и сотрудников.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).
2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
3. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании.
4. 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.
3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.
4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).
5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
6. 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.
7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

Блок 5. 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.

6. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий Программы

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

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Снижение риска заболеваемости работника, снижение периода временной нетрудоспособности работника;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Профилактика вредных привычек;
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;
- Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

7. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

8. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

План мероприятий

№пп	Наименование мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный за исполнение	Отчёт об исполнении
1. Организационные мероприятия				
1.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Апрель – сентябрь	Заместитель директора по БЖД, Коваль И. А.	
2.	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни (разрешение занимать спортзал вне рабочее время)	постоянно	Директор МАОУ «СОШ №43» Корнакова Н. С.	
3.	Информирование сотрудников об организации культурно-развлекательных мероприятий (спектакли в театре)	постоянно	Заместитель директора по ВР Мигунова А. Г.	
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности				
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	До апреля 2024 г.	Заместитель директора по БЖД, Коваль И. А.	
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	В течение года	Заместитель директора по ВР Мигунова А. Г.	
3.	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	Заместитель директора по ВР Мигунова А. Г.	
4.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».	В течение года	Заместитель директора по БЖД, Коваль И. А.	
5.	Организация спортивных соревнований между командами сотрудников и учащихся по «Волейболу» и «Футболу»	Февраль	Учитель физической культуры Попов К. В.	
6.	Сдача нормативов ГТО	-	Учитель физической культуры Русинов К. А.	
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию				
1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).	Постоянно	Заместитель директора по БЖД, Коваль И. А.	
2.	Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов	Постоянно	Заместитель директора по АХР, Осипова Е. А.	

	по вопросам здорового питания и снижения веса.			
3.	Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.	Март (ежегодно)	Заместитель директора по БЖД, Коваль И. А.	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Сентябрь (ежегодно)	Заместитель директора по АХР, Осипова Е. А.	
2.	Размещение информационных материалов по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения	Декабрь (ежегодно)	Заместитель директора по БЖД, Коваль И. А.	
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1.	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Июль 2025	Заместитель директора по АХР, Осипова Е. А.	
2.	Информирование работников о методах борьбы со стрессом. Как избежать профессионального выгорания	Постоянно	Педагоги-психолги.	