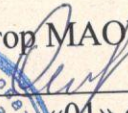


СОГЛАСОВАНО:  
Представитель профсоюзного  
комитета работников МАОУ «СОШ №19»  
 С.Ю. Бурдакова  
«01» сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «СОШ № 19»  
 О.Н. Грибина  
«01» сентября 2023 г.



**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная  
школа №19»  
2023-2025 гг.**

## Содержание

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

## 1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №19» 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.

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 Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №19» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №19», 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 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.

- 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 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.

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

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

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

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

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

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

### **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 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. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).
3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
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 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. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. 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.

## 5. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий Программы

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

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
3. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
4. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
5. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
6. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
7. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
8. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
9. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
10. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
11. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
12. Профилактика вредных привычек;
13. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
14. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;
15. Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

## 6. 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.

## 7. 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.

## 8. План мероприятий

| Наименование мероприятия                                                                                                                   | Дата проведения | Ответственный исполнитель       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------|
| 1. Организационные мероприятия                                                                                                             | до ноября       | заместитель<br>директора по ВР  |
| 1.1. Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников |                 |                                 |
| 1.2. Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников                                                            | декабрь         | заместитель<br>директора по АХР |
| 1.3. Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и                                                              | постоянно       | директор                        |

|                                                                                                                                                                          |                        |                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------|
| практической деятельности по укреплению<br>здорового образа жизни                                                                                                        |                        |                                        |
| 1.4. Культурный досуг сотрудников (посещение<br>музеев, выставок и др.)                                                                                                  | постоянно              | заместитель<br>директора по ВР         |
| 1.5. Оформление «Паспорта здоровья сотрудника»<br>и «Паспорта здоровья организации»                                                                                      | до декабря             | заместитель<br>директора по АХР        |
| 2. Мероприятия, направленные на повышение<br>физической активности                                                                                                       | постоянно              | учитель<br>физической<br>культуры      |
| 2.1. Десятиминутный комплекс упражнений,<br>который проводится прямо на рабочем месте,<br>гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика                                    |                        |                                        |
| 2.2. Спортивные мероприятия, спартакиады,<br>турниры, спортивные конкурсы                                                                                                | один раз в<br>четверть | Учитель<br>физической<br>культуры      |
| 2.3. Спортивное соревнование – «Папа, мама, я –<br>спортивная семья»                                                                                                     | до ноября              | Учитель<br>физической<br>культуры      |
| 2.4. Дни здоровья – проведение акции «На работу<br>пешком», «Неделя без автомобиля»                                                                                      | постоянно              | заместитель<br>директора по ВР         |
| 3. Мероприятия, направленные на формирование<br>приверженности к здоровому питанию                                                                                       | постоянно              | советник<br>директора по<br>воспитанию |
| 3.1. Информирование работников об основах<br>рациона здорового питания: размещение<br>информационных материалов (плакаты, буклеты,<br>листовки)                          |                        |                                        |
| 3.2. Конкурс здоровых рецептов                                                                                                                                           | март                   | советник<br>директора по<br>воспитанию |
| 3.3. День здорового питания, посвященный<br>овощам и фруктам                                                                                                             | апрель                 | советник<br>директора по<br>воспитанию |
| 4. Мероприятия, направленные на борьбу с<br>курением                                                                                                                     | постоянно              | заместитель<br>директора по АХР        |
| 4.1. Размещение информационных бюллетеней по<br>вопросу вреда курения для здоровья в местах,<br>оборудованных для курения, трансляция<br>видеороликов на данную тематику |                        |                                        |
| 4.2. Оформление рабочих мест, мест общего<br>пользования в помещениях и на территории<br>знаками запрещающими курение                                                    | октябрь                | заместитель<br>директора по АХР        |
| 5. Мероприятия, направленные на борьбу со<br>стрессом                                                                                                                    | ежемесячно             | педагог-психолог                       |
| 5.1. Тренинги, консультации, семинары по<br>управлению конфликтными ситуациями.                                                                                          |                        |                                        |
| 5.2. Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия,<br>фототерапия                                                                                                            | ежемесячно             | педагог-психолог                       |