

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол от 10.11.2022 № 4

Утверждаю:
Директор МБОУ «Тинская СШ № 3
им. В.Т. Комовича»
_____ Рыбель Л.Э.

Приказ от 10.11.2022 № 152/2

Согласовано:
Руководить первичной профсоюзной
организации
_____ Ланцова В.А.
10.11.2022

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МБОУ «Тинская СШ № 3 им. В.Т. Комовича»**

п. Тинской 2022г.

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 МБОУ «Тинская СШ № 3 им. В.Т. Комовича» 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 времени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

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

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

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

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

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы.

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

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

3. Задачи программы.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- 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 профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

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

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

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение спортивных секций на базе ШСК Олимп.

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

8. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

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

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

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

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья, проведение акции «Спорт – как альтернатива пагубным привычкам» и др.

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

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

7. Организация посещения работниками занятий в группе по физ. подготовке и занятий волейболом.

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

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

10. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

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.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.

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

4. Проведение конкурсов на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности.

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

7. 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.

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

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. Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультаций.

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. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

2. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.

3. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

4. 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. 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 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.

Для муниципалитета:

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

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия			
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Ноябрь	
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	По плану	
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	По графику	Мед.сестра Попова Н.М.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	По графику	Мед.сестра Попова Н.М.
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Ежеквартально	Председатель ПК Ланцова В.А.
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, спортивных мероприятий и др.)	В течение года	Председатель ПК Ланцова В.А.
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	В течение года	Председатель ПК Ланцова В.А.
8	Создание уголков здоровья	Декабрь	
9	Создание физкультурно-спортивного клуба		Бублик А.Г.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)			
1	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Согласно годового плана	Председатель ПК Ланцова В.А., Бублик А.Г.
2	Сдача норм ГТО.	В течение года	Бублик А.Г.
3	Занятия в группе «Фитнес»	В течение года	Шистопалова А.Н.
4	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	январь	Бублик А.Г.
5	Дни здоровья, акция «Спорт – как альтернатива пагубным привычкам»	Сентябрь, декабрь, март	Бублик А.Г.
6	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.		Председатель ПК Ланцова В.А., Бублик А.Г.
7	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Январь, июль	Председатель ПК Ланцова В.А., Бублик А.Г.
8	Занятия волейбольной команды работников, занятия настольным	В течение года	Бублик А.Г.

	теннисом и другими видами спорта		
9	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	В течение года	Бублик А.Г. Зам. директора по АХР
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.	В течение года	Председатель ПК Ланцова В.А., Мед. сестра Попова Н.М.
2	Кампания, направленная на снижение веса.	В течение года	Председатель ПК Ланцова В.А.,
3	Конкурс здоровых рецептов.	февраль	Председатель ПК Ланцова В.А.,
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Апрель	Председатель ПК Ланцова В.А.,
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	март	Председатель ПК Ланцова В.А.,
6	Оснащение кулерами с питьевой водой	В течение года	Зам. директора по АХР
7	Оборудование специальных мест для приема пищи	Сентябрь	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
1	Кампания «Брось курить и победи»	В течение года	
2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	В течение года	Председатель ПК Ланцова В.А.,
3	Мероприятие День отказа от курения.	Январь	
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	В течение года	Зам. директора по АХР
5	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Сентябрь	Зам. директора по АХР
6	Оборудование кабинета по оказанию помощи курящим	Сентябрь	Зам. директора по АХР
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя			
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	В течение года	Мед. сестра Попова Н.М.
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	В течение года	Мед. сестра Попова Н.М.
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	В течение года	Председатель ПК Ланцова В.А.,
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
1	Тренинги, консультации, семинары по	В течение года	Педагог-психолог

	управлению конфликтными ситуациями.		
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	Председатель ПК Ланцова В.А.,
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	В течение года	