

Принято на общем собрании
учредителей МОО
ФСК ТР «ДРАЙВ»
Протокол № 1
от 25.11.2022 г.

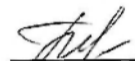


И. Дорошенко

Приказ № 100-0
от 25.11.2022 г.

Согласовано:

Руководить первичной профсоюзной
организации

 А.К. Пащенко

«25» ноября 2022 г.

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МБОУ «Решотинская основная школа»**

пгт. Нижняя Пойма, 2022 год

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 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,
- 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 музеев, театров, выставок и пр.

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

8. Создание уголков здоровья.

9. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

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

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

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

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

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

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

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

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

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

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

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

13. Компенсация или софинансирование занятий спортом.

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

15. Внедрение новых видов спорта (например:, лапта, спортивное метание ножа, мас-рестлинг, городки, фитнес-аэробика).

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 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. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

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

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

6. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

7. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощами.

Блок 4. 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, фототерапия.

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.

5. Ожидаемые результаты эффективности.

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

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости 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	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников		сентябрь	ОУ	Администрация ОУ
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.		сентябрь	ОУ	Администрация ОУ
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.		Согласно графика	поликлиника	Администрация ОУ
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок		Согласно календаря профилактических прививок	поликлиника	Администрация ОУ
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.		В течение года	ОУ	Администрация ОУ
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)		В течение года	По отдельному плану	Администрация ОУ
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».		Сентябрь Октябрь	ОУ	Администрация ОУ
8	Создание физкультурно-спортивного клуба		Сентябрь	ОУ	Администрация ОУ
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика		В течении года	ОУ	Педагогический коллектив ОУ
2	Спортивные мероприятия, спартакиады,		В течение года	ОУ	Учителя

	турниры, спортивные конкурсы, велопробеги				физической культуры
3	Сдача норм ГТО.		В течение года		Учителя физической культуры.
4	Занятия в группе «Фитнес»		В течение года	ОУ	Учителя физической культуры.
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»		В течение года	ОУ	Учителя физической культуры.
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.		В течение года	По отдельному плану ОУ	Учителя физической культуры
7	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».		В течение года	По отдельному плану ОУ	Администрация ОУ, учителя физической культуры.
8	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.		В течение года	По отдельному плану ОУ	Администрация ОУ, учителя физической культуры.
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.		В течение года	По отдельному плану ОУ	Администрация ОУ
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.		В течение года	По отдельному плану ОУ	Администрация ОУ, учителя физической культуры.
11	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.		Март 2023 г.	ОУ	Учителя физической культуры
12	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта		В течение года	По расписанию ОУ	Учителя физической культуры
13	Компенсация или софинансирование занятий спортом		В течение года	ОУ	Администрация ОУ.

					Педагогический коллектив.
14	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря		В течение года	ОУ	Администрация ОУ. Педагогический коллектив
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		В течение года	ОУ	Администрация ОУ.
2	Кампания, направленная на снижение веса.		В течение года	ОУ	Медицинский работник ОУ
3	Конкурс здоровых рецептов.		В течение года	По отдельному плану ОУ	Администрация ОУ. Педагогический коллектив.
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам		В течение года	По отдельному плану ОУ	Администрация ОУ. Педагогический коллектив.
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.		В течение года	По отдельному плану ОУ	Администрация ОУ. Педагогический коллектив.
4. 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	ОУ	Администрация ОУ
2	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.		В течение года	ОУ	Администрация ОУ
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по		В течение года	ОУ	Администрация ОУ

	управлению конфликтными ситуациями.				
2	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия		В течение года	ОУ	Администрация ОУ
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки		В течение года	ОУ	Администрация ОУ