



## Содержание

1. Паспорт программы	- 3 стр.
2. Актуальность	- 6 стр.
3. Цель и задачи программы	- 8 стр.
4. Основные мероприятия программы	- 9 стр.
5. Направления планирования мероприятий	-12 стр
6. Механизмы	- 13 стр.
7. Ожидаемые результаты эффективности программы	- 17 стр.
8. Типовая форма плана мероприятий	- 17 стр.
9. Приложение 1	-18 стр
10. Приложение2	19 стр.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья и повышению физической активности сотрудников на рабочем месте "Здоровый учитель - здоровая нация"
Разработчик программы	МБОУ Раздолинская СОШ имени героя Советского Союза Ф.Тюменцева
Юридический адрес учреждения	663415, Красноярский край, Мотыгинский район, пгт. Раздолинск, ул. Пушкина,33.
E-mail	razdolschool@yandex.ru
Адрес сайта	<a href="http://razd.edusbte.ru">http://razd.edusbte.ru</a>
Сроки реализации	программа реализуется с 2023г. по 2025 г.
Обоснование разработки программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБОУ РСОШ имени героя Советского Союза Ф.Тюменцева разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья».</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет компании на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p> <p>Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.</p>
Цель 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. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;</li> <li>2. Формировать ответственное отношение к своему здоровью;</li> <li>3. Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни.</li> <li>4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.</li> <li>5. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни</li> </ol>
Численность	сотрудники учреждения (44 чел.)
Описание программы	<p><b>Организационно-методическая работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения.</li> <li>2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.</li> <li>3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».</li> </ol> <p><b>Информационно-просветительская работа</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация информационных стендов по ЗОЖ.</li> <li>2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний, вредных привычек, и семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</li> <li>3. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и прочее.</li> <li>4. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.</li> </ol> <p><b>Обеспечение безопасных для здоровья условий</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни</li> </ol>

2.Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.

3.В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.

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

1. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников.

2.Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности.

3.Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников

4. Проведение специальной оценки условий труда.

5.Поведение плановых инструктажей по противопожарной антитеррористической, безопасности, по охране труда на рабочем месте.

***Работа по оздоровлению сотрудников и своевременному выявлению заболеваний***

1.Проведение комплекса мероприятий, направленных на повышение двигательной активности

2. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями.

3. Диспансеризация сотрудников.

4. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.

5. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.

6. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

7. Час здоровья (посещение занятий в тренажерном зале) 2 раза в неделю.

***Спортивно-массовая работа***

1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.

2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы, продолжительные прогулки в курортных зонах СКФО.

3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).

4. Участие в массовых спортивных районных

	<p>мероприятиях (спартакиада).</p> <p><b><i>Индивидуальная работа</i></b></p> <p>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.</p> <p>2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</p>
Ожидаемые результаты	<p><u>Количественные:</u></p> <p>1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью;</p> <p>2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;</p> <p><u>Качественные:</u></p> <p>1. Формирование правильного рациона питания.</p> <p>2. Укрепление социального и психического здоровья сотрудников.</p> <p>3. Уменьшение количества вредных привычек.</p> <p>4. Увеличение работоспособности сотрудников.</p>

## 1. Актуальность

Корпоративная программа по укреплению здоровья и повышению физической активности сотрудников на рабочем месте "Здоровый учитель - здоровая нация" (далее – Программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых руководителем МБОУ Раздолинской СОШ имени героя Советского Союза Ф. Тюменцева (далее - Учреждение) для улучшения состояния здоровья сотрудников образовательной организации, 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 является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной учитель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за учащихся. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, ЛОР заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы; - высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротами.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда Учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между учителями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой школе интересно находиться, тогда она по-настоящему становится вторым домом для учащегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

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 бремени 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 работников 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 работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов Учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Участниками программы являются педагоги и специалисты ОУ.

## **2. Цель программы**

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе Учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.



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

### **3. Задачи программы**

Основными задачами программы являются:

- Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в образовательных организациях 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.
- Снижение потребления алкоголя.
- 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.

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.

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

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

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

## **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. 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».

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 клуба «Скандинавская ходьба».

13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

14. Компенсация или софинансирование занятий спортом.

15. 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, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам.

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

4. Проведение Кампании, направленной 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. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

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

7. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка».

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

9. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

#### **Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 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 образовательных организаций с применением штрафных санкций к работникам, курящим в помещениях образовательных организаций.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь работникам 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 образовательных организаций).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование работников 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 общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в образовательных организациях.

8. Организация кабинета по оказанию помощи курящим работникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультаций, назначение медработника ответственного за консультирование о вреде курения,

оснащение кабинета необходимыми методическими материалами для медработника.

### **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.**

1. Информирование работников 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. 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.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

## **5. Направления планирования мероприятий**

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

**Стратегии**, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) здоровое питание
- 2) физическая активность
- 3) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

## **6. Механизмы (инструменты и мероприятия)**

1.Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)	<p>1.1. Меры, меняющие рабочую среду. Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда в МБОУ РСОШ имени героя Советского Союза Ф.Тюменцева в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте. Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья. Проведение специальной оценки условий труда. Организация производственного санитарного контроля на предприятии. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».</p>
2. Страхование	<p>2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС)</p> <p>2.2. Социальное страхование (Фонд социального страхования)</p> <p>2.3. Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p> <p>— Оплата родовых сертификатов.</p> <p>— Личное</p> <p>2.4. Добровольное медицинское страхование (ДМС)</p>
3.Медицинские мероприятия	<p>3.1. Проводится ежегодная вакцинация.</p> <p>3.2. Медицинские осмотры</p>

3.3. Предварительные и периодические осмотры  
Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу.

Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства. Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).

Профилактические осмотры  
Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.

3.4. Диспансеризация  
Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения" (зарегистрировано в Минюсте России

	24.03.2019 № 54495).
4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста	Меры, меняющие поведение работников индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг).
5. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)	<p>5.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>5.2. Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.</p> <p>5.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.</p>
6. Питание и питьевой режим в рабочее время	<p>6.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>6.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору. Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.</p> <p>6.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия. Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания. Описание: Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни.</p> <p>6.4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания. Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p>

	<p>6.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p> <p>6.6. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями. Цель: для повышения мотивации и приверженности к рациону здорового питания на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела</p>
<p><b>7. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</b></p>	<p>7.1 Проведение круглых столов, собеседований. Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте «Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством, для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.</p> <p>7.2.Проведение Недели психоэмоционального здоровья. Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии. Примерные образовательные мероприятия (семинары или мастерклассы) на «Дне здоровья»: - управление стрессом; - здоровый сон и управление утомляемостью; преодоление депрессии; - синдром хронической усталости и его профилактика; - позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.</p> <p>7.3 Организация отдыха работников и членов их семей.</p>
<p><b>8. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</b></p>	<p>8.1.Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары и встречи. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы</p>



	эмоционального здоровья. 8.2. Проведение корпоративных мероприятий
9. Административные и организационные мероприятия	9.1 . Создание системы приказов, распоряжений, программ и прочее 9.2 Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративная программы укрепления здоровья сотрудников МБОУ РСОШ. 9.3 Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников. 9.4 Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организации и иммунизации. 9.5 Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

## **7. Ожидаемые результаты эффективности**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников 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 государства:

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

- Увеличение национального дохода.

## 8. План мероприятий

План мероприятий программы представлен в Приложении №2.

Приложение 1

### **Вредные факторы работы педагога:**

1. Физические повышенные нагрузки (ненормированный график, общественные нагрузки, работа на несколько ставок).
2. Напряжение зрения (проверка тетрадей, работа с компьютерной техникой).
3. Перегрузки эмоционального характера.
4. Шум.
5. Инфекционная агрессия (микробы и инфекции).
6. Отрицательное воздействие электромагнитных волн (работа с компьютерами).

### **Профессиональные болезни педагогов**

Самые частые заболевания, которые характерны для преподавателей и воспитателей:

- снижение зрения, которое развивается с различными заболеваниями глаз;
- сердечнососудистая патология: ишемическая болезнь сердца, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен конечностей, гипертоническая болезнь и другие;
- проблемы желудочно-кишечного тракта: гастриты, хронические холециститы, дискинезия желчевыводящих путей, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки и так далее;
- дыхательные заболевания: частые простуды, хронические бронхиты, тонзиллит, ларингит и фарингит;
- сколиоз различной степени;
- остеохондроз;
- артрит.

Утверждено

Р.В.Кириллова

Директор МБОУ РСОШ имени  
героя Советского Союза  
Ф.Тюменцева

**План мероприятий  
корпоративной программы по укреплению здоровья и повышению физической активности сотрудников МБОУ  
РСОШ имени героя Советского Союза Ф.Тюменцева  
на рабочем месте**

<b>№</b>	<b>Направление мероприятий</b>	<b>Цель мероприятия</b>	<b>Форма мероприятия</b>	<b>Сроки реализации мероприятия</b>
<b>1.</b>	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников. Направление на курортное лечение по медпоказателям (ПК)	1 раз в год
<b>2.</b>	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Учреждения	Ежедневно
<b>3.</b>	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношении к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории Учреждения	Постоянно

4.	Функционирование в здании школы рециркуляторов, обеспечение антисептиками, обработка-дезинфекция помещений	Цель: Предотвращение распространения инфекций	Создание санитарно-гигиенических условий	Ежедневно
5.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), в том числе посещение выставок, театра, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья, Дни ОТ, Дни ГТО и др.	Согласно датам праздников, в каникулярное время
6.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Апрель (при проведении Дня ОТ, Дня ГТО)
7.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги, консультации психолога	Каждую четверть
8.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации», спартакиаде педагогических коллективов и других мероприятиях	По плану

9.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
10	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с Центром гигиены. Дезобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
11	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	2 раз в год –инструктажи; учеба – 1 раз в год

## **9. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья и повышению физической активности сотрудников МБОУ РСОШ имени героя Советского Союза Ф.Тюменцева на рабочем месте:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста
4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников школы.
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 численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
11. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

## **10. Оценка эффективности реализации программы**

Для того, чтобы оценить эффективность программы, о реализации 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.
  - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

## **11. 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, мастерклассов, форсайт-сессий, 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, школьном стадионе).
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива школы.

### *11.1 Профилактика потребления табака с вредными последствиями*

*Цель:* повышение информированности сотрудников школы о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения. Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено. 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. В трудовом коллективе образовательной организации МБОУ РСОШ курить не принято. Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что сотрудники школы, практически, не курят.

В данном направлении запланированы мероприятия:

<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>
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

### *11.2. 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.

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.

Мероприятие	Срок
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.

### 11.3. Реализация мер по повышению физической активности

*Цель:* поддержка корпоративного командного духа и объединение всех сотрудников МБОУ РСОШ общей идеей активного и здорового образа жизни.

*Задачи:* создание условий для организации активного отдыха сотрудников и их семей; поддержание имиджа социальноответственной 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.

Мероприятие	Срок
Фитнес- тренировки /силовые тренировки	Еженедельно
Сдача нормативов ГТО	Раз в квартал
Участие в кроссе нации	Раз в год
Проведение соревнований по волейболу	Раз в год



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

#### 11.4. 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.

<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>
Стресс-менеджмент	Ежемесячно
Психологическая разгрузка	Еженедельно
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в полгода
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте	Ежедневно
Тренинги: 1. Управление стрессом 2. Здоровый сон и управление утомляемостью 3. Преодоление депрессии 4. Горе и потеря: как пережить потерю в жизни 5. Синдром хронической усталости и его профилактика. 6. Как победить беспокойство и стресс на работе. 7. Позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы 8. 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).

#### 11.5. Реализация мер по здоровому питанию

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

<b>Мероприятие</b>	<b>Срок</b>
Челлендж/конкурсы между методическими объединениями рецептов блюд правильного питания	Раз в год
Мастер-классы	Раз в полгода

Организация тематического дня, направленного на популяризацию правильного питания в коллективе	Еженедельно (четверг)
Лекции по основам рациона здорового питания	Раз в полгода
Методические рекомендации	Ежемесячно
Обеспечение выбора продуктов питания и блюд для здорового питания	Ежедневно
Ограничение на территории ОО продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров	Ежедневно

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

Утверждено

Р.В.Кириллова

директор МБОУ РСОШ  
имени героя Советского  
Союза Ф.Тюменцева

**План мероприятий на 2023 год.**

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Январь	МБОУ РСОШ	Медик
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	Март	МБОУ РСОШ	Ответственный за ОТ
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников	В течение года		Медик Директор
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	В течение года		Медик Директор
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	В течение года	МБОУ РСОШ	Медик Директор
6	Культурный досуг работников (посещение музеев, выставок)	В течение года		Председатель ПК
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	МБОУ РСОШ	
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	В течение года		Учитель ФК
3	Сдача норм ГТО	В течение года		Учитель ФК

4	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	МБОУ РСОШ	Учитель ФК
5	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта	Май Декабрь	МБОУ РСОШ	Учитель ФК
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»	В течение года		
7	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	В течение года		Учитель ФК
8	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	В течение года		Учитель ФК
9	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		Учитель ФК Директор
10	Соревнования в обеденное время «Попади в десятку» – дартс.	В течение года	МБОУ РСОШ	Учитель ФК
11	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	В течение года	МБОУ РСОШ	Учитель ФК
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>				
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций,	Апрель	МБОУ РСОШ	Медик
2	Мастер-классов с участием эксперта в области питания	Апрель	МБОУ РСОШ	Медик
3	Кампания, направленная на снижение веса	Май	МБОУ РСОШ	Медик
4	Конкурс здоровых рецептов	Май	МБОУ РСОШ	Председатель ПК Директор
5	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Сентябрь	МБОУ РСОШ	Председатель ПК Зам. директора по ВР
6	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Сентябрь	МБОУ РСОШ	Председатель ПК Зам. директора по ВР
7	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»	Сентябрь	МБОУ РСОШ	Председатель ПК Зам. директора по ВР
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	В течение года	МБОУ РСОШ	Педагог- психолог
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	МБОУ РСОШ	Педагог- психолог
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	В течение года	МБОУ РСОШ	Педагог- психолог

