

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол № 1  
от 25.11 2022 г.

Утверждаю:

Директор

Голденко. Т. Н.



Приказ № 21

от 25.11 2022 г.

Согласовано:

Председатель первичной  
профсоюзной организации

Бабаева. В. О.

«25» ноября 2022 г.

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
МБОУ «Решотинская средняя школа № 1  
имени Героя Советского Союза В. П. Лаптева».**

пгт Нижняя Пойма 2022.

## **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 стрессоустойчиво
- 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. Создание уголков здоровья.

8. 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	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	ноябрь	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 графику	поликлиника	Администрация ОУ
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Согласно календарю 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	Создание физкультурно-спортивного клуба	ноябрь	ОУ	Администрация ОУ
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	В течение года	ОУ	Педагогический коллектив ОУ
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	В течение года	ОУ	Руководитель ФСК «Тонус-клуб»
3	Сдача норм ГТО.	В течение года		Руководитель ФСК «Тонус-клуб»
4	Занятия в группе «Фитнес»	В течение года	ОУ	Учителя физической культуры.
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	В течение года	ОУ	Руководитель ФСК «Тонус-клуб»
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	В течение года	По отдельному плану ОУ	Руководитель ФСК «Тонус-клуб»
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. Руководитель ФСК «Тонус-клуб»

8	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	В течение года	По отдельному плану ОУ	Руководитель ФСК «Тонус-клуб»
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	В течение года	По отдельному плану ОУ	Администрация ОУ. Руководитель ФСК «Тонус-клуб»
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. Руководитель ФСК «Тонус-клуб».
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	Руководитель ФСК «Тонус-клуб».
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
<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, 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.	февраль	ОУ	Администрация ОУ. Педагогический коллектив.
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	сентябрь	ОУ	Администрация ОУ. Педагогический коллектив.
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	апрель	ОУ	Администрация ОУ. Педагогический коллектив.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>				
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением	В течение года	ОУ	Администрация ОУ

	алкоголя.			
2	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	В течение года	ОУ	Администрация ОУ
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	В течение года	ОУ	Администрация ОУ
2	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года	ОУ	Администрация ОУ
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	В течение года	ОУ	Администрация ОУ