

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1 р.п. Мулловка муниципального образования
«Мелекесский район» Ульяновской области»

ПРИНЯТА
на Общем собрании работников
МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка

протокол № 1
от «27» 08 2024 г.



**Корпоративная программа
укрепления здоровья работников
МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка**

2024 год

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия работников МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% болезней обусловлено семью ведущими факторами:

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

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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесберегающей формирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Личная заинтересованность работников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте

для работников МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья работников школы 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 школы;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- проведение для работников профилактических мероприятий;
- создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах;
- формирование установки на отказ от вредных привычек;
- формирование мотивации на повышение двигательной активности;
- формирование стрессоустойчивости;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями трудового коллектива, профсоюза, ответственными лицами по организации работы программы.

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

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

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

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1. Разработка и проведение 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 работников 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 другие.

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

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

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

3. Размещение в столовой для работников информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Подготовка и раздача буклетов с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности.

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

6. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных употреблению овощей и фруктов.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Полный запрет курения в помещениях и на территории школы с применением штрафных санкций к работникам, курящим в помещениях и на территории организации.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь работникам отказаться от курения, с определением победителя.

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

4. Проведение Дней отказа от курения.

5. 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.

5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

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

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

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

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

6. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка предполагаются следующие результаты:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на формирование ЗОЖ;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- профилактика вредных привычек;
- улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- снижение текучести кадров.

7. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы проводится мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

8. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- ✓ отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- ✓ охват работников программой;
- ✓ оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- ✓ оценка достижения результатов программы.

**План корпоративной программы по укреплению здоровья
работников МБОУ СШ № 1 р.п. Мулловка**

№ п/п	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации работников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации работников	1 раз в год, постоянно
2	Профилактика табакокурения	Цель: снижение количества курящих работников	Информирование работников о запрете курения на территории школы и в здании (приказ по школе). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение	постоянно
3	Организация культурного досуга работников	Цель: налаживания отношений между работниками	Организация и проведение мероприятий для работников (Новый год, День учителя, 8 Марта и другие)	согласно датам праздника
4	Проведение акций и конкурсов среди работников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди работников школы	Организация и проведение различных акций, повышающих эмоциональное состояние работников	1 раз в квартал
5	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни	по мере поступления информации

6	Участие различных спортивных мероприятиях	в	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди работников	Участие работников в спартакиадах и сдаче норм ГТО	по мере необходимости
7	Инструктаж персонала		Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с персоналом	постоянно