Принято на общем собрании трудового коллектива МБОУ СОШ №153 Протокол от 19 мая 2022 г. № 2

Утверждаю: Директор МБОУ СОШ № 153 Кириченко Г.Ф. Приказ от 21 мая 2022 № 62

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБОУ СОШ № 153 г. Новосибирска

> город Новосибирск 2022 г.

## 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 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 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 черезцеленаправленную деятельность организации в рамках здоровьеформирующей 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.

**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».

# 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 коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.
- 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 клуба «Скандинавская ходьба».
- 13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд, 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» в организации: оснащение кулерами с питьевой водой.
- 3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
- 4. Проведение на конкурсной основе 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 и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.
- 5. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
- 6. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
  - 7. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».
- 8. Ограничение продажи в организации продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.
- 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 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и

последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

- 2. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» и др.
- 3. Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).
  - 4. Проведение мероприятий в День 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.
- 6. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в OO.

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

- 1.Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
- 2.Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.
- 3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

## Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

- 1. 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, аромотерапия, 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.

### 7.Ожидаемые результаты эффективности

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

### Для работников:

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

## Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.

- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. Для государства:
- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

	План мероприятий					
Nº	<b>Наименование</b> мероприятия	Время (период) проведени я	Место проведения	Ответственный исполнитель	Отметка о выполнении	
	1. Организационные м		T			
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	29.08. 2022	Школа	Кунц И.Д.		
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В соответств ии с графиком	Школа	Андрющенко Л.В.		
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	По графику	ГБУЗ ГКБ № 2	Мамушкина А.А.		
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	По графику	ГБУЗ ГКБ № 12	Мамушкина А.А.		
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	2 раза в год	Школа	Скворцова Л.И.		
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	1 раз в четверть	Учреждения города	Киреева А.С.		
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Декабрь 2022	Школа	Мамушкина А.А.		
	2. Мероприятия, напра	вленные на г	овышение фи	зической активнос	ти	
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика		Школа	Магдалин И.А.		

2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры,	По графику	Площадки конкурсов	Скворцова Л.И.
	спортивные конкурсы, велопробеги	-		
3	Сдача норм ГТО.	Апрель- май 2023	Школа	Магдалин И.А.
4	Занятия в группе «Фитнес»	В течение года	«Чкаловец»	Тиунова О.А.
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Январь	Школа	Магдалин И.А.
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде»	Сентябрь, апрель	Дорога на работу	Андрющенко Л.В.
7	Использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Постоянно	Дорога на работу и с паботы, прогулки и др.	Андрющенко Л.В.
8	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. Культурно-спортивные мероприятия для	Осень Зима Весна	Базы отдыха	Киреева А.С.
	работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.			
9	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	,		
10	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	Среда	Сквер ДДК им. Калинина	Андрющенко Л.В.
11	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	Суббота	Школа	Магдалин И.А.
12	Приобретение спортивного	В течение	Школа	Мамушкина
	инвентаря	года		A.A.
		вленные на	формирование	приверженности к здоровому
ĺ	питанию			
	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение	Октябрь Январь Март	Школа	Федорова В.М.
	информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки),			

		T			
	организация				
	образовательных семинаров,				× 9 ,
	лекций, мастер-классов с				*
	участием эксперта в области				
	питания Конкурс здоровых			·	
	рецептов.			E	
2	Кампания, направленная на	Сентябрь	Школа	Васильева И.Г.	
	снижение веса.	Май			
3	День здорового питания,	Сентябрь	Школа	Калашникова	
	посвященный овощам и			Л.П.	
	фруктам			71.11,	
4	Конкурс информационных	Ноябрь	Школа	Тиунова О.А.	
	бюллетеней на тему	Полоры	Hikosia	THYHOBA O.A.	
	«Здоровый перекус»,				
	«Правильная тарелка» и пр.				
	Маркировка блюд и	<i>I</i>			
	напитков из категории	0		,	
	«здоровое питание»				
5	Приобретение ёмкости для	Сентябрь	Учительская	Мамушкина	
	фильтрации воды со	Сентиоры	у интельекая	A.A.	
	сменными картриджами		16 =	7 1,7 1.	
	4. Мероприятия, напра	авленные на	L CODPON C KADE	НИЕМ	
1	Кампания «Брось курить и	18.11.	Школа — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	Борков В.А.	
	победи» Мероприятия в	2022	Hikona	Dopkob D.A.	
	День отказа от курения	2022			
2	Размещение	Сентябрь	Школа	Мамушкина	
	информационных	оситиоры	Hikosiu	A.A.	
	бюллетеней по вопросу			71.71.	
	вреда курения для здоровья,			2	
	трансляция видеороликов на		*		
	данную тематику	Jr			
3	Оформление мест общего	Сентябрь	Школа	Мамушкина	
	пользования в помещении и	Сентиоры	HIKOM	А.А.	
	на территории знаками,		,	A.A.	
	запрещающими курение.			7	
4	Оформление мест общего	Сентябрь	Школа	Мамушкина	
	пользования детекторами	Септиоры	HIKOMA	А.А.	
	дыма.			A.A.	
	5. Мероприятия, напра	вленные на	δοημόν ε νηστη	обланиом одискова	
1	Информирование	Сентябрь	Школа Школа	Мамушкина	
	сотрудников о влиянии на	Т		А.А.	
	организм алкоголя и о			4 1.4 1.	
	социальных последствиях,				
	связанных с потреблением				
	алкоголя.				
2	Безалкогольные	Сентябрь	Школа	Киреева А.С.	
	корпоративные	Ситиорь	школа	киреева А.С.	
	мероприятия с пропагандой	2			
				2	
	здорового образа жизни.			I s	

	6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации,	Октябрь	Школа	Бузоверова Д.Ю		
	семинары по управлению	Март				
	конфликтными ситуациями.					
2	Фитотерапия, аромотерапия,	В течение	Школа	Бузоверова Д.Ю		
	музыкотерапия,	года				
	фототерапия		* 00 0 5 g		,	
3	Оборудование комнаты	Сентябрь	Школа	Бузоверова Д.Ю		
	психоэмоциональной					
	разгрузки				W	