

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОБУ Струговская ООШ
_____ Е.Н.Вештемова

«___» _____ 2024 г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА
РАБОЧЕМ МЕСТЕ СОТРУДНИКОВ МОБУ СТРУГОВСКАЯ ООШ
на 2024 – 2026 годы**

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

«Здоровье на работе»

Наименование программы	Программа «Здоровье на работе» на 2024 - 2027 годы
Дата принятия решения разработке программы	30.08.2024 год
Дата утверждения программы	30.08.2024 год
Основные разработчики программы	Сотрудники МОБУ Струговская ООШ
Координатор программы	Учитель физической культуры
Цель и задачи программы	Цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МОБУ Струговская ООШ через комплекс управленческих решений, направленных на создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования здоровому образу жизни. Задачи программы: 1. разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МОБУ Струговская ООШ; 2. укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников; 3. развитие и сохранение трудового потенциала работников МОБУ Струговская ООШ, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение

	профессионального здоровья, профессионального долголетия; 4. популяризация здорового образа жизни; 5. обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда работников МОБУ Струговская ООШ, формирования здорового образа жизни.
Сроки и этапы реализации программы	Первый этап 2024 год – подготовительный: Проблемный анализ ситуации, разработка плана мероприятий. Второй этап 2024 год – практический: - реализация и корректировка программы; - текущий и внутренний контроль за ходом выполнения программы. Третий этап 2026 год – обобщающий: - обобщение результатов реализации программных мероприятий; - анализ достигнутых результатов; - определение направлений дальнейшей реализации программы, постановка новых задач.
Перечень основных направлений (мероприятий) программы по укреплению здоровья работников	1. Анализ ситуации: - кадровый состав; - временная нетрудоспособность; - результаты периодических медосмотров, анкетирования работников; - распространенность факторов риска. 2. Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих: - создание условий, способствующих повышению физической активности; - создание условий, способствующих сбалансированному питанию; - создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья; 3. Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни: - реализация информационно-просветительских и образовательных программ, индивидуальное консультирование и др. 4. Медицинские мероприятия:

	- организация проведения предварительных и периодических медицинских осмотров; - вакцинация работников.
Исполнители подпрограмм и основных мероприятий программы	Все работники МОБУ Струговская ООШ
Объемы и источники финансирования программы	Бюджетные средства.
Индикаторы (показатели) результата	Количество сотрудников, сбросивших вес Количество сотрудников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы, медицинские осмотры Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.) Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом Количество сотрудников, которые первично вышли на инвалидность по причине сердечно-сосудистых заболеваний Сокращение пребывания на больничном
Ожидаемые результаты реализации программы	1. Повышение уровня культуры здоровья у работников образовательных организаций, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью; 2. Значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных инфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни; 3. Увеличение численности работников образовательной организации ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников образовательной организации и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.
Мониторинг реализации программы	1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников. 2. Анализ издержек и выгод программы. 3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой. 4. Подготовка отчетной документации.

Информационно-аналитическая часть: основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения. Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В настоящее время общепризнано, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности работников образовательных учреждений, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе, повышением уровня ответственности за результаты работы создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний, ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья работников образования.

Основной целью внедрения корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников образовательных организаций - это сохранение и укрепление здоровья сотрудников образовательных организаций через комплекс управленческих решений, направленных на создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

1. Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МОБУ Струговская ООШ;
2. Укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;

3. Развитие и сохранение трудового потенциала работников образовательных организаций, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;

4. Популяризация здорового образа жизни;

5. обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда работников образовательных организаций, формирования здорового образа жизни.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

1. Повышение уровня культуры здоровья у работников образовательных организаций, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;

2. Значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;

3. Увеличение численности работников образовательных организаций, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников образовательных организаций и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.

Ввиду того, что модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников образовательной организации, подведомственной МКУ «Управлению образования» Октябрьского муниципального округа, является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративных программ по укреплению здоровья на рабочем месте.

Для успешной реализации корпоративных программ необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников.

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников:

- личный пример руководителя;
- обеспечение высокого качества реализации программ;
- активная агитация и вовлечение сотрудников к участию в программах;
- информация о негативных последствиях для здоровья при несоблюдении принципов ЗОЖ.

Учёт перечисленных факторов усилит мотивацию сотрудников к участию в программе.

Оценка эффективности программы проводится путем опроса (анкетирования) сотрудников, по результатам которого будет определяться личная заинтересованность и вовлеченность сотрудников в программу.

Рекомендации по реализации модельной корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте работников МОБУ Струговская ООШ «Здоровье на работе»

Долгосрочные цели корпоративных программ направлены на улучшение показателей здоровья работающих. Поэтому в период 3-5 лет от начала программы можно ожидать изменения показателей здоровья, прогноза заболевания и включать в оценку результативности программы уже и эти показатели. Вместе с тем, регистрация и анализ показателей здоровья работающих должны быть на протяжении всего периода программы.

Основные направления мероприятий программы по укреплению здоровья работников:

1. анализ ситуации:

- кадровый состав;
- временная нетрудоспособность;
- результаты периодических медосмотров, анкетирования работников;
- распространенность факторов риска.

2. мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих:

- создание условий, способствующих повышению физической активности;
- создание условий, способствующих сбалансированному питанию;
- создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья;

3. мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни:

- реализация информационно-просветительских и образовательных программ, индивидуальное консультирование и др.

4. медицинские мероприятия:

- организация проведения предварительных и периодических медицинских осмотров;
- вакцинация работников.

1. Организационные мероприятия.

1.1. Разработка образовательной организацией программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.

1.2. Проведение анкетирования в образовательных организациях с помощью анкеты, представленной в Приложении 1, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников образовательных организаций и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.

1.3. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

1.4. 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.

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

1.6. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.

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

1.8. Организация физкультурно–оздоровительной работы с сотрудниками подведомственных образовательных организаций и членами их семей.

1.9. Организация культурного досуга сотрудников: посещение выставок, общегородских мероприятий и пр.

1.10. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья образовательной организации».

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

2.1. Проведение ежеквартальной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от пользования транспортным средством в пользу ходьбы, проведение гимнастики в учреждениях. По итогам

«Недели физической активности» выбирается самый активный сотрудник организации. Победители получают поощрение/вознаграждение.

2.2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте.

2.3. Проведение спортивных мероприятий, спартакиад, турниров, спортивных конкурсов, велопробегов и т.д.

3. Мероприятия, направленные на нормализацию веса.

3.1. Проведение мероприятий, направленных на снижение веса. Целевая аудитория – сотрудники с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения мероприятий предлагается снизить ИМТ на две единицы. Вариант: 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 проведения мероприятий. Фото участников до и после, их истории размещаются на стенде для сотрудников образовательной организации.

3.2. Проведение мероприятий «Овощи и фрукты» с целью стимуляции сотрудников к большему употреблению в пищу овощей и фруктов, состоящей из трех компонентов: образовательного (получение сотрудниками информации о здоровом питании), различных конкурсов, тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, с организацией викторин с вопросами по здоровому питанию (не менее 2-х раз в году).

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

3.4. Запрет на продажу на территории образовательной организации «не здоровых» продуктов питания и напитков.

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

4.1. 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 на территории образовательной организации с применением штрафных санкций к сотрудникам.

4.2. Проведение мероприятий «Брось курить», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

4.3. Проведение мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.

4.4. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику в холле образовательной организации.

5. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.

5.1. Проведение образовательной компании «Контролируй свое артериальное давление» с приглашением медицинских работников, размещение тематических буклетов и плакатов.

5.2. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников образовательной организации.

5.3. Приобретение тонометра для измерения артериального давления для сотрудников образовательной организации.

6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

6.1. Проведение тренингов, консультаций по управлению конфликтными ситуациями.

6.2. Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.

7. Мониторинг мероприятий программы.

7.1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.

7.2. Анализ издержек и выгод программы.

7.3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

7.4. Подготовка отчетной документации.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ:

- поддержка администрацией образовательной организации и участие самих руководителей в программе;

- более широкое использование индивидуальных мотиваций: стимулирование для тех, кто участвует в программе и добивается результатов;

- расширение набора предлагаемых мероприятий и их индивидуализация.

МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ:

- эффективные коммуникации посредством разнообразных каналов: от электронных до личных;
- участие сотрудников в разработке программы;
- создание благоприятствующей среды в образовательной организации за счет улучшения рабочей обстановки, поддержки со стороны администрации и т.д.

Приложение 1

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1.1. Мужской

1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

2.1. 18-34

2.2. 35-54

2.3. 55-74

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

3.1. Ежедневно

3.2. Нерегулярно

3.3. Бросил(а)

3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

4.1. Редко

4.2. Постоянно

4.3. Никогда

4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

5.1. Да

5.2. Нет

5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

6.1. Да

6.2. Нет

6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать) _____
- 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
- 8.2. 30 минут – 1 час
- 8.3. 1-3 часа
- 8.4. 3-5 часов
- 8.5. 5-8 часов
- 8.6. 8 часов и более
- 8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
- 11.2. Нет
- 11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да
- 12.2. Нет
- 12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- 13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
- 13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «___» _____ 20___г.

Благодарим за участие!

Приложение 2

Таблица - оценки программы по достижению результата программы

Показатель	Как оценивать	Комментарий
Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина	На старте кампании проводится опрос (анкетирование) сотрудников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них. Далее каждый показатель оценивается по следующим параметрам: - точное число сотрудников - % от общего количества сотрудников организации % от цифры, получившейся по итогам опроса на старте.	Для оценки могут быть использованы следующие инструменты: - данные мобильного приложения в случае его разработки и запуска; - данные, которые сотрудники могут вводить в своих личных кабинетах на корпоративной странице, посвященной ЗОЖ.
Количество сотрудников, сокративших употребление табака и никотина		
Количество сотрудников, сбросивших вес		
Количество сотрудников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы, медицинские осмотры		
Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию		
Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)		
Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом	Оценивается по принятой в организации системе в % по отношению к предыдущим периодам.	Для оценки используется статистика отдела кадров
Количество сотрудников, которые первично вышли на инвалидность по причине сердечно-сосудистых заболеваний		
Сокращение пребывания на больничном		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 291718813045304637327042788702896724730795857084

Владелец Вештемова Елена Николаевна

Действителен с 07.03.2025 по 07.03.2026