

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Каменская средняя школа

Красноярский край, 662163 Ачинский район, д. Каменка, ул. Лесная 5
Тел. 83915163001; school.kamenka@mail.ru



Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МБОУ «Каменская СШ»
Ачинского района, Красноярского края
на 2024-2027

2024 г.

Содержание	стр.
1. Актуальность	3
2. Цель программы	4
3. Задачи программы	4
4. Основные мероприятия программы	4
5. Ожидаемые результаты эффективности программы	6
6. План мероприятий	8

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 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 Администрации Ачинского района разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников Администрации Ачинского района, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников Администрации Ачинского района являются:

- формирование системы мотивации работников Администрации Ачинского района к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников Администрации Ачинского района.
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- создание благоприятных условий в Администрации Ачинского района 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 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, 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 культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

6. Создание уголков здоровья.

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 работников администрации Ачинского района в спортивных мероприятиях района: спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах (Кросс нации, Лыжня России, спартакиада среди учреждений, спартакиада среди жителей района и т.п.).

3. Участие работников администрации Ачинского района в спортивных мероприятиях края (формирование собственной команды, формирование сборной команды района).

4. Участие в программе выполнение норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла», и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация команд работников (футбольных, волейбольных, баскетбольных, по настольному теннису и другим видами спорта) для участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, а также тематических бесед «Здоровый перекус» и «Правильная тарелка» о формировании правильного питания на рабочем месте.

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 учреждения.

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. 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.

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.

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

5. 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. 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.
- 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 учреждения.
- 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.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Разработка анкеты. Анкетирование сотрудников. Анализ. Корректировка плана мероприятий на календарный год	Январь (ежегодно)	Администрация Ачинского района	Отдел культуры, физической культуры и молодежной политики Ачинского района
2	Проведение диспансеризации сотрудников.	Прохождение диспансеризации	По графику	КГБУЗ «Ачинская межрайонная больница»	Специалист по кадровой работе
3	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация	В течение года	КГБУЗ «Ачинская межрайонная больница»	Специалист по кадровой работе
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение культурно-массовым мероприятий района, кино и т.п.	В течение года	В соответствии с мероприятием	Заместитель главы по социальным вопросам
5	Создание уголков здоровья	Размещение тематических плакатов.	В течение года	Администрация Ачинского района	Отдел культуры, физической культуры и молодежной политики Ачинского района
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Зарядка на рабочем месте	Ежедневно	Администрация Ачинского района	Руководители отделов
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Формирование команд. Участие команд в мероприятиях района, края	В соответствии с физкультурно-спортивным календарным планом	Администрация Ачинского района	Заместитель главы по социальным вопросам
3	Выполнение норм ГТО.	Выполнение норм ГТО	В течение года	Площадки ГТО	Отдел культуры,

					физической культуры и молодежной политики Ачинского района
4	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла»	Участие сотрудников в тематических акциях	По графику	Администрация Ачинского района	Отдел культуры, физической культуры и молодежной политики Ачинского района
5	Организация команд работников	Организация команд работников на постоянной основе, для участия в мероприятиях по игровым видам спорта	В течение года	Администрация Ачинского района	Заместитель главы по общественно-политической работе
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Дни здорового питания, посвященные овощам и фруктам, «Здоровый перекус», «Правильная тарелка»	Изготовление буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников.	В течение года	Администрация Ачинского района	Отдел культуры, физической культуры и молодежной политики Ачинского района
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Разработка и оформление помещений учреждения и прилегающей территории, знаками запрещающими курение	При необходимости	Администрация Ачинского района	Заместитель главы по общественно-политической работе
2	Мероприятия в День отказа от курения.	Разработка буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников. Участие в общерайонной тематической акции.	В течение года	Администрация Ачинского района	Отдел культуры, физической культуры и молодежной политики Ачинского района (по согласованию), МБУ МЦ «Навигатор» (по согласованию),

3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Разработка наглядного материала и т.п. Размещение данного материала в учреждении, на официальном сайте и в соц.аккаунтах учреждения.	В течение года	Администрация Ачинского района	Разработка- Отдел культуры, физической культуры и молодежной политики Ачинского района, Размещение-ответственный за соц.сети администрации.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Разработка буклетов. Распространение буклетов среди сотрудников. Участие учреждения в тематических общерайонных акциях.	В течение года	Администрация Ачинского района	Отдел культуры, физической культуры и молодежной политики Ачинского района (по согласованию), МБУ МЦ «Навигатор» (по согласованию),
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Участие сотрудников в мероприятиях, направленных на умение управлять конфликтными ситуациями.	В течение года	Администрация Ачинского района	Учреждение (организация) организующая тренинги, семинары и тд.
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Возможное обустройство рабочего места сотрудника.	При необходимости	Администрация Ачинского района	Руководители отделов администрации
3	Урегулирование конфликтных ситуаций, возникающих между сотрудниками.	Удовлетворение потребностей сотрудников, не доведение до неразрешимости конфликта, примирительные меры.	При необходимости	Администрация Ачинского района	Руководители отделов администрации