Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Торосозерская школа»

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДЕНО

Председатель профкома ИО директора

МБОУ «Торосозерская школа» МБОУ «Торосозерская школа»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Л.Л. Лавренчук/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Е.Н. Подосёнова/

протокол №\_\_ Приказ №

от «\_\_\_» мая 2024 г от « » мая 2024 г

**Корпоративная программа**

**по укреплению здоровья сотрудников**

**МБОУ «Торосозерская школа» на рабочем месте.**

Д. Нижнее Устье

2023г

**Корпоративная программа**

**по укреплению здоровья сотрудников**

**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 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.

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 стрессоустойчивости.

• Снижение потребления алкоголя.

• 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. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)**

1. Меры, меняющие рабочую среду.

2. Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.

3. Мероприятия по охране и безопасности труда.

4. МБОУ «Торосозерская школа».. в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.

5. Предотвращение происшествий на рабочем месте.

6. Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.

7. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.

8. Проведение специальной оценки условий труда.

9. Организация производственного санитарного контроля в учреждении.

10. Реализация приказа Минтруда Приказ Минтруда России от 29.10.2021 N 776н "Об утверждении Примерного положения о системе управления охраной труда"

**Блок 3. Страхование**

1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС).

2. Социальное и пенсионное страхование (Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации).

3. Добровольное медицинское страхование (ДМС)

**Блок 4. Медицинские мероприятия**

1. Проводится ежегодная вакцинация.

2. Медицинские осмотры.

3. Предварительные и периодические осмотры.

4. Предварительный медицинский осмотр – обязательное условие для приема на работу. Цель – оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.

5. Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

6. Осмотры проводятся в соответствие с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 28 января 2021 г. N 29н "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры".

7. Профилактические осмотры Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.

8. Диспансеризация Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 27.04.2021 N 404н "Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения".

**Блок 5. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

1. Разработка 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 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. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

11. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

**Блок 6. 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 конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

**Блок 7. 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. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в

холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время

работы.

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

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. 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 8. 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 9. 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.

**5.Развитие корпоративной культуры в учреждении**

1. Формирование благоприятного психологического климата в МБОУ «Торосозерская школа».

2. Улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с клиентами.

**6.Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников**

1. Развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала.

2. Повышение эффективности реализации профессиональных задач; приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

**7.Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий**

1. Для реализации Программы в учреждении имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

− проведение вакцинации;

− организация горячего питания;

− обеспечение чистой питьевой водой;

**8. 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 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.

− увеличение национального дохода.

**9. Оценка эффективности реализации мероприятий программы**

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

− отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);

− внедрение социальных технологий/ моделей/ методик;

− развитие взаимодействия с социальными партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь;

− динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек

**10.План реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п.** | **Мероприятие** | **Сроки проведения** | **Ответственный** |
| 1. | Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях | Сентябрь | Директор ОО |
| 2. | Выявление потребностей в вопросах здоровья с помощью анкетирования | Сентябрь | Учитель физической культуры |
| 3. | Организация производственной гимнастики | В течение года | Учитель физической культуры |
| 4. | Психологические тренинги | В течение года | Педагог - психолог |
| 5. | Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период | Приказ по учреждению | Директор ОО |
| 6.  7. | Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра  Проведение массовых спортивных мероприятий (сотрудники, родители, дети) | 1 раз в год  В течение года | Директор ОО  Учитель физической культуры |
| 8. | Мероприятия по борьбе с алкоголизмом, курением. Информационный стенд о профилактике зависимостей | В течение года | Учитель ОБЖ, педагог-организатор |