

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей №3» г. Перми

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МАОУ «Лицей №3»

16.11.2021г. № 059-08/18-01-06/4-336

Корпоративная программа сохранения здоровья на рабочем месте

сотрудников МАОУ «Лицей№3» г. Перми

«Живи здоровым!»

Автор программы:

заместитель директора по НМР

Мальцева А.М.

г. Пермь

2021

Оглавление

1. Актуальность	4
2. Основная цель программы:	5
3. Задачи программы:	5
4. Основные мероприятия	6
Блок 1. Организационные мероприятия.....	6
Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности. ..	7
Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.....	7
Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.....	8
5. Ожидаемые результаты эффективности	9
План мероприятий	10
Возможные мероприятия.....	13
1. Организационные мероприятия:	13
2. Тематические мероприятия	13
3: «Здоровое питание – это легко!»	14
4: «Управляй стрессом»	14
5: «Здоровый образ жизни для меня – это ...»	14

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.

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. Основная цель программы:

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МАОУ «Лицей №3» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья сотрудников лицея путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

Цели программы:

1. Позитивное изменение отношения педагогических работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
2. Сохранение и укрепление здоровья педагогических работников и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, вредные привычки, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
4. Улучшение психологического климата в коллективе.

3. Задачи программы:

- 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 информационного пространства о здоровом образе жизни.
- 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, 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 в трудовыми коллективе 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 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 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».

13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, 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» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.

3. Создание стендов с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

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

7. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

8. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

9. Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.

11. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. 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, создание комфортных условий в учительской

5. Ожидаемые результаты эффективности

Порядок реализации программы:

В рамках реализации Корпоративной программы предусмотрена реализация организационных мероприятий.

Организационные мероприятия:

Мероприятие № 1 «Жизнь – это движение!»

Мероприятие № 2 «Здоровое питание – это легко!»

Мероприятие № 3 «Управляй стрессом»

Мероприятие № 4 «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

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

- 1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди педагогических работников, изменение отношения педагогов к своему здоровью.*
- 2. Снижение заболеваемости педагогических работников.*
- 3. Увеличение продолжительности жизни.*
4. Повышение численности педагогических работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для педагогов:

- 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.

План мероприятий

№	Наименование 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	сентябрь		Заместитель директора
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	сентябрь		Ответственный по охране труда
3	Проведение периодических медицинских осмотров,	ежегодно		Ответственный за

	диспансеризации сотрудников.			работу с кадрами
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	По плану		Ответственный за работу с кадрами
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	ежемесячно		администрация
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	По плану		Председатель ППО
7	Оформление «Паспорта здоровья организации».	октябрь		Ответственный за работу с кадрами
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	В течение года		Учителя физической культуры
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	По плану		Учителя физической культуры
3	Сдача норм ГТО.	По плану		Учителя физической культуры
4	Занятия в группе «Фитнес»	еженедельно		Учителя физической культуры
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	В течение года		Учителя физической культуры
7	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Раз в четверть		администрация

8	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Раз в полугодие		Председатель ППО
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Весенние каникулы		Председатель ППО
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Зимние каникулы		Председатель ППО
11	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	В течение года		Учителя физической культуры
12	Компенсация или софинансирование занятий спортом	ежеквартально		администрация
13	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	В течение года		администрация
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	По плану		Председатель ППО
2	Конкурс здоровых рецептов.	ноябрь		Председатель ППО
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	декабрь		Председатель ППО
4	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	январь		Председатель ППО
5	Оснащение кулерами с питьевой водой	В течение года		Председатель ППО администрация
4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				

1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	По плану		Психологическая служба
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение года		Председатель ППО
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	В течение года		администрация

Возможные мероприятия

1. Организационные мероприятия:

1. Принятие и внедрении корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации в лицее, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
3. Разработка индивидуальной программы по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте, разработка плана реализации мероприятий (сетового графика).
4. Проведение инструктажа персонал, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.
5. Организация администрацией контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации.
6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, частичная компенсация абонемента в фитнес - клуб/спортзал в том числе с привлечением профсоюзной организации) и другое.

2. Тематические мероприятия

1. «Жизнь – это движение!»

Цель данного мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна; проведение зарядки на рабочем месте (еженедельно), различных физкультминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.

Активно участвовать в спортивном марафоне, спартакиадах педагогических работников

3: «Здоровое питание – это легко!»

Цель данного мероприятия - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников:

- создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи;
- организация Акций «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной» (1 раз в квартал);
- организация конкурсов здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» среди МО (1 раз в 6 месяцев).

4: «Управляй стрессом»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия рекомендуется плановая (утверждение плана) работа штатных психологов с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

5: «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Цель данного мероприятия - продвижение приоритетов здорового образа жизни в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», с обязательным сопровождением активной пропагандой в социальных сетях. Для участия в данном мероприятии необходимо добавиться в группу МАОУ «Лицей№3» в социальной сети «В контакте»

Участники группы в течение года должны рассказывать о своем участии в различных мероприятиях, направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни у своих родных и друзей, в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов с хештегом #ЖИВИ ЗДОРОВЫМ на своей странице, также размещать эти материалы в группе лица.