

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная образовательная школа»
пгт Троицко-Печорск Республики Коми**

РАССМОТРЕНО

на заседании

Трудового коллектива,

Протокол № 1 от 02 октября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ ООШ

пгт. Троицко-Печорск

Цыбренкова А.В.

Приказ №678 от 12 октября 2023 г.

ПРОГРАММА

«Здоровье на работе»

**Для сотрудников образовательной организации
МБОУ ООШ пгт Троицко-Печорск на 2023-2025гг**

2023 г

Оглавление

| | |
|---|----|
| ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ..... | 3 |
| Пояснительная записка..... | 6 |
| Актуальность программы..... | 6 |
| Цель программы..... | 7 |
| Задачи программы..... | 7 |
| Основные мероприятия | 8 |
| Блок 1. Организационные мероприятия | 8 |
| Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности | 9 |
| Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию..... | 9 |
| Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением..... | 10 |
| Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом..... | 10 |
| Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением | 11 |
| Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы | 11 |
| План мероприятий..... | 12 |
| Приложение 1 Анкета сотрудников | 13 |
| Приложение 2 Таблица - оценки программы по достижению результата программы..... | 16 |

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

«Здоровье на работе»

| | |
|---------------------------------|--|
| Наименование программы | Программа «Здоровье на работе» на 2023– 2025 годы |
| Дата утверждения программы | Приказ №678 от 12.10.2023г. |
| Основные разработчики программы | МБОУ ООШ пгт Троицко-Печорск |
| Цель и задачи программы | <p>Цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников образовательной организации через комплекс управленческих решений, направленных на создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования к здоровому образу жизни.</p> <p>Задачи программы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников учреждения2. укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников;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. |

| | |
|---|---|
| Сроки и этапы реализации программы | <p>Первый этап 2023 год – подготовительный: Проблемный анализ ситуации, разработка плана мероприятий.</p> <p>Второй этап 2024 год – практический: - реализация и корректировка программы; - текущий и внутренний контроль за ходом выполнения программы.</p> <p>Третий этап 2025 год – обобщающий: - обобщение результатов реализации программных мероприятий; - анализ достигнутых результатов; - определение направлений дальнейшей реализации программы, постановка новых задач.</p> |
| Перечень основных направлений (мероприятий) программы по укреплению здоровья работников | <p>1. Анализ ситуации: - кадровый состав; - временная нетрудоспособность; - результаты периодических медосмотров, анкетирования работников; - распространенность факторов риска.</p> <p>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; - стимулирующих отказ/сокращение курения на рабочем месте и ограничение потребления алкоголя, стимулирующих снижение веса и др.</p> <p>3. Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни: - реализация информационно-просветительских и образовательных программ, индивидуальное консультирование и др.</p> <p>4. Медицинские мероприятия: - организация проведения предварительных и периодических медицинских осмотров; - вакцинация работников.</p> |
| Индикаторы (показатели) результата | <p>Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина Количество сотрудников, сбросивших вес</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>Количество сотрудников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы, медицинские осмотры</p> <p>Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию</p> <p>Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)</p> <p>Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом</p> <p>Количество сотрудников, которые первично вышли на инвалидность по причине сердечно-сосудистых заболеваний</p> <p>Сокращение пребывания на больничном листе</p> |
| <p>Ожидаемые результаты реализации программы</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Повышение уровня культуры здоровья у работников образовательной организации, 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 образовательной организации, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций. |
| <p>Мониторинг реализации программы</p> | <ol style="list-style-type: none"> 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. |

Пояснительная записка

Актуальность программы

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% 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.
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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).

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.

Цель программы

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

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.

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 спортивного досуга сотрудников: посещение соревнований,

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, велопробегах.

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

4. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

5. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

6. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников.

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.

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

3. 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. 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 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.

6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением

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

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

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

1. повышение уровня культуры здоровья у работников образовательной организации, 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, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников образовательной организации и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.

Для успешной реализации корпоративной программы необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников.

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников:

- личный пример руководителя;
- обеспечение высокого качества реализации программы;
- активная агитация и вовлечение сотрудников к участию в программе;
- 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.

План мероприятий

| № | Наименование мероприятия | Дата проведения | Ответственный исполнитель |
|-----|---|--------------------------|--|
| 1. | Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников | октябрь-ноябрь | зам по БТЖ |
| 2. | Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. | апрель-июнь | зам по БТЖ |
| 3. | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы | в течение всего периода | Инициативная группа |
| 4. | Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» | Февраль - март | классные руководители |
| 5. | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. | Ноябрь Январь Март | Инициативная группа |
| 6. | Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников. | В течение года | Организатор по спортивной работе |
| 7. | Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров. | В течение года | Медработник МБОУ ООШ пгт Троицко-Печорск |
| 8. | Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения, трансляция видеороликов на данную тематику | В течение года | Медработник МБОУ ООШ пгт Троицко-Печорск |
| 9. | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. | Ноябрь Январь Март | зам директора по ВР |
| 10. | Функционирование комнаты психоэмоциональной разгрузки | в течение всего периода | зам директора по ВР |

Приложение 1 Анкета сотрудников
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

2.4. 75+ 3.

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

13.3. 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

Таблица - оценки программы по достижению результата программы

| Показатель | Как оценивать | Комментарий |
|---|---|---|
| Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина | <p>На старте кампании проводится опрос (анкетирование) сотрудников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них.</p> <p>Далее каждый показатель оценивается по следующим параметрам:</p> <ul style="list-style-type: none"> - точное число сотрудников - % от общего количества сотрудников организации % от цифры, получившейся по итогам опроса на старте. | <p>Для оценки могут быть использованы следующие инструменты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | | |
| Количество сотрудников, которые первично вышли на инвалидность по причине сердечно-сосудистых заболеваний | <p>Оценивается по принятой в организации системе в % по отношению к предыдущим периодам.</p> | <p>Для оценки используется статистика специалиста по кадрам ОО</p> |
| Сокращение пребывания на больничном | | |