

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Фокинская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор МБОУ Фокинская СОШ

И.С.Харисов

приказ от 18.09.2023 г. № 01-26-254



Корпоративная программа  
по укреплению здоровья педагогического коллектива  
МБОУ Фокинская СОШ  
«Здоровым быть – в тренде жить»

## **КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**

### **«Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах»**

«Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем»  
(врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков)

Программа 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 учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования. Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

#### **Цель программы**

Создание здоровьесберегающей среды в МБОУ Фокинская СОШ, направленной на развитие, укрепление и сохранение культуры здоровья работников школы.

#### **Задачи программы**

- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- создание необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности;
- содействие прохождению работниками периодических медицинских осмотров и диспансеризации;
- снижение эмоционального выгорания работников;
- повышение профессионального благополучия и здоровья работников;
- профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств;
- создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

## **Участники реализации программы**

Педагогический коллектив МБОУ Фокинская СОШ.

### **Ожидаемый результат**

- повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников;
- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ);
- увеличение доли работников, питающихся рационально;
- снижение числа случаев временной нетрудоспособности;
- увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно;
- 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и периодическими медицинскими осмотрами.

## Ход реализации корпоративной программы здоровья

Реализация программы рассчитана на период с 2023 по 2025 годы.

Ежегодно май-июнь	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в «Центрах здоровья» сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Ежегодно август	Корректировка программы и разработка плана мероприятий по реализации программы по укреплению здоровья педагогических работников
Ежегодно сентябрь	Утверждение плана мероприятий по реализации программы по укреплению здоровья педагогических работников
Ежегодно декабрь	Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, вредные привычки, несбалансированное питание и др.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри трудового коллектив
Ежегодно, по итогам года	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни
Ежеквартально, в каникулярное время	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.
Ежеквартально, в каникулярное время	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников
Ежегодно, декабрь	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат)

## Модули для реализации корпоративной программы здоровья

Наименование модуля	Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
Физическая активность	<p>Проведение командно-спортивных мероприятий. Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов. Размещение мотивационных фотографий. Участие в программе ГТО. Создание команды для выездов на районные/городские/краевые соревнования. Проведение корпоративных спортивных мероприятий.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение процента работников, вовлечённых в ведение здорового образа жизни;</li> <li>- снижение процента работников с низким уровнем физической активности;</li> <li>- снижение числа случаев временной нетрудоспособности.</li> </ul>
Здоровое питание	<p>Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др. Обеспечение работников организации питьевой водой. Проведение мастер - классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания. Организация для педагогов информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, диетологов, психологов.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.</li> </ul>
Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний	<p>Организация ежегодных периодических медицинских осмотров. Анализ результатов специальной оценки условий труда и</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение % работников, прошедших вакцинацию;</li> <li>- снижение % работников</li> </ul>

	<p>материалов по программе производственного контроля, оценки рисков. Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.</p> <p>Улучшение условий труда (УТ) и отдыха работников. Программа витаминизации и профилактики в периоды сезонных заболеваний и авитаминозов.</p>	<p>нуждающихся в амбулаторном, стационарном обследовании и лечении;</p> <p>-улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.</p>
<p>Психологическое и эмоциональное благополучие</p>	<p>Проведение психопрофилактических мероприятий, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия; на сопровождение по управлению эмоциями; на профилактику депрессии, выгорания, тревожных расстройств, арт – терапевтические и проективные методики, дыхательные практики.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снижение % работников с высоким уровнем стресса;</li> <li>- увеличение % работников, вовлечённых в деятельность</li> </ul>

### Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья

№	Показатель	Как оценивать
1	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
4	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
5	Организация собственных спортивных мероприятия и участие во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
6	Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
7	Сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации)	Результаты профилактических медицинских осмотров

*План корпоративной программы по укреплению здоровья  
сотрудников МБОУ Фокинская СОШ*

<i>№</i>	<i>Направление мероприятий</i>	<i>Цель мероприятия</i>	<i>Форма мероприятия</i>	<i>Сроки реализации мероприятия</i>	<i>Ответственные</i>
1	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно	Директор
2	Наблюдение за состоянием сотрудников во время мероприятий по профилактики по коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела	До отмены указа губернатора Пермского края	Директор
3	Функционирование в здании школы рециркуляторов, обеспечение антисептиками, обработка-дезинфекция помещений	Цель: Предотвращение распространения инфекций	Создание санитарно-гигиенических условий	Ежедневно	Директор
4	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, 8 Марта и другие)	Согласно датам праздника	Директор, профсоюзная организация
5	Участие педагогов в акции и конкурсах	Цель: активная пропаганда здорового	Привлечение работников к участию в	По графику ОО, ОУ	Директор, профсоюзная



		образа жизни среди сотрудников школы	акциях и конкурсах профсоюзной организации		организация
6	Информационно-просвещение	информационно-мотивационное Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни, оформление стендов, размещение в соц.сетях	1 раз в квартал, по мере необходимости	Директор, фельдшер школы
7	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников школы	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», «Лыжне России» и других мероприятиях	1 раз в квартал	Директор, учителя физкультуры
8	Обучение персонала	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Семинары-практикумы: обучение приемам саморегуляции, мышечной релаксации, дыхательной гимнастики и т.п.	1 раз в квартал	Директор, специалист по охране труда
9	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с персоналом	Постоянно	Директор, специалист по охране труда