

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с. Киселёвка Ульчского муниципального района  
Хабаровского края

УТВЕРЖДЕНО:

МБОУ СОШ с. Киселёвка

директор школы \_\_\_\_ Сокол Р.Г.

Приказ № 62 от 27.06.2024 г

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников

МБОУ СОШ с. Киселёвка “Здоровым быть здорово!”

с. Киселёвка 2024 г.

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| Наименование программы          | Программа “Здоровым быть здорово!” на 2024 – 2027 годы   |
| Дата утверждения программы      | 27.06.2024 г.  |
| Основные разработчики программы | Администрация МБОУ СОШ с. Киселёвка  |
| Цель и задачи программы         | <p><b>Цель программы:</b> сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБОУ СОШ с. Киселёвка через комплекс управленческих решений, направленных на создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования здоровому образу жизни.</p> <p><b>Задачи программы:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников учреждения</li> <li>2. Укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников;</li> <li>3. Развитие и сохранение трудового потенциала работников образовательных организаций, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;</li> <li>4. Популяризация здорового образа жизни;</li> <li>5. Обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда работников образовательных организаций, формирования здорового образа жизни.</li> </ol> |

|  |  |
|--|--|
| <p>Сроки и этапы реализации программы</p>  | <p><b>Первый этап 2024 -2025 год – подготовительный:</b></p> <p>Проблемный анализ ситуации, разработка плана мероприятий.</p> <p><b>Второй этап 2025-2026 год – практический:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализация и корректировка программы;</li> <li>- текущий и внутренний контроль за ходом выполнения программы.</li> </ul> <p><b>Третий этап 2026-2027 год – обобщающий:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обобщение результатов реализации программных мероприятий;</li> <li>- анализ достигнутых результатов;</li> <li>- определение направлений дальнейшей реализации программы, постановка новых задач.</li> </ul>   |
| <p>Перечень основных направлений (мероприятий) программы по укреплению здоровья работников</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ ситуации: <ul style="list-style-type: none"> <li>- кадровый состав;</li> <li>- временная нетрудоспособность;</li> <li>- результаты периодических медосмотров и анкетирования работников;</li> <li>- распространенность факторов риска.</li> </ul> </li> <li>2. Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих: <ul style="list-style-type: none"> <li>- создание условий, способствующих повышению физической активности;</li> <li>- создание условий, способствующих сбалансированному питанию;</li> <li>- создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья;</li> <li>- стимулирующих отказ/сокращение курения на рабочем месте и ограничение потребления алкоголя, стимулирующих снижение веса и др.</li> </ul> </li> <li>3. Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни: <ul style="list-style-type: none"> <li>- реализация информационно-просветительских и образовательных программ, индивидуальное консультирование и др.</li> </ul> </li> <li>4. Медицинские мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> <li>- организация проведения предварительных периодических медицинских осмотров;</li> <li>- вакцинация работников.</li> </ul> </li> </ol> |

|  |   |
|--|---|
| <p>Индикаторы<br/>(показатели) результата</p>    | <p>Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина<br/> Количество сотрудников, сбросивших вес<br/> Количество сотрудников, которые регулярно проходят медицинские осмотры<br/> Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию<br/> Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)<br/> Количество сотрудников, регулярно выполняющих зарядку и занимающихся фитнесом и/или спортом,<br/> Сокращение пребывания на больничном</p>   |
| <p>Ожидаемые результаты реализации программы</p> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня культуры здоровья у работников образовательных организаций, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;</li> <li>2. Значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;</li> <li>3. Увеличение численности работников образовательных организаций, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников образовательных организаций и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.</li> </ol> |
| <p>Мониторинг реализации программы</p>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.</li> <li>2. Анализ выполнения программы.</li> <li>3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.</li> </ol> <p>Подготовка отчетной документации.</p>  |

## **Содержание**

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

## 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.

И ни для кого не секрет, что главным ресурсом организации являются грамотные, эффективные, профессиональные сотрудники, которые с радостью ходят на работу, результаты которых постоянно повышаются. Плохое настроение, отсутствие мотивации, бодрости, желания двигаться вперед, нарушения сна и даже подверженность стрессовым состоянием очень часто обусловлены отсутствием ответственности за свое здоровье.

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.

Цели программы: создание условий и психологического микроклимата, способствующих:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, к ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья сотрудников;
- формированию оптимистического мировоззрения, смене ценностных ориентаций в пользу здоровья своего и окружающих.

повышению приверженности работников образованию здоровому образу жизни.

Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- 1.Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- 2.Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- 3.Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- 4.Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- 5.Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- 6.Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности сотрудников на их рабочих местах.
- 7.Формирование установки на отказ от вредных привычек.
8. Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- 9.Формирование стрессоустойчивости.
- 10.Сохранение психологического здоровья и благополучия.

### **Основные мероприятия**

#### **Блок 1. Организационные мероприятия.**

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.

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.

Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

Организация культурного досуга сотрудников

Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника»

#### **Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.**

Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

Участие сотрудников коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, спортивных конкурсах.

Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр. Организация Дней здоровья.

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

Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций.

Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

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.

Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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.

Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию сотрудников.

Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

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

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.

Оборудование кабинета психоэмоциональной разгрузки.

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

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

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

#### **Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:**

- повышение уровня культуры здоровья у сотрудников образовательных организаций, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;
- значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;
- увеличение численности сотрудников образовательных организаций, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников образовательных организаций и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.

Ввиду того, что корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБОУ СОШ с. Киселёвка, является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.



Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративных программ по укреплению здоровья на рабочем месте.

Для успешной реализации корпоративных программ необходимо учитывать факторы мотивации сотрудников.

**Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников:**

- обеспечение высокого качества реализации программ;
- активная агитация и вовлечение сотрудников к участию в программах;
- информация о негативных последствиях для здоровья при несоблюдении принципов ЗОЖ.

Учёт перечисленных факторов усилит мотивацию сотрудников к участию в программе.

По завершению реализации программы предполагается, что сотрудники МБОУ СОШ с. Киселёвка не только повысят уровень теоретических и практических знаний в сфере здоровья, но и качественно улучшат своё психическое и физическое состояние.

**План мероприятий**

| <b>Мероприятия</b>  | <b>Сроки проведения</b> | <b>Ответственный</b>        |
|---|-------------------------|-----------------------------|
| Заседание трудового коллектива.<br>Определение ответственных лиц для участия в мероприятиях | Август                  | Администрация школы         |
| Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения                               |                         | Социальный педагог          |
| Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)                         | Ежегодно                | Заинтересованные лица       |
| Организация горячего питания и витаминизации  | Сентябрь-май            | Повар                       |
| Организация производственной гимнастики   | ежедневно               | Учитель физической культуры |
| Организация профилактических мероприятий, цикла лекций и тренингов                          | 2 раза в месяц          | Ответственное лицо          |
| Проведение корпоративных праздничных мероприятий  | По плану работы школы   | ЗДВР                        |
| Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период                          | По необходимости        | Директор школы              |
| Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра                      | 1 раз в год             | Директор школы              |

|  |             |                     |
|--|-------------|---------------------|
| Проведение мониторинга состояния заболеваемости сотрудников по итогам реализации программы       | Декабрь/май | Социальный педагог  |
| Проведение мониторинга уровня профессионального выгорания, психологического климата в коллективе | апрель      | Шк. психолог        |
| Мониторинг реализации программы  | май         | Администрация школы |

Приложение 1

## 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.

7.10.Нет

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!

**Таблица - оценки программы по  
достижению результата**

| <b>Показатель</b>   | <b>Как оценивать</b>  | <b>Комментарий</b>  |
|---|---|---|
| Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина   | На старте кампании проводится опрос (анкетирование)                                   | Для оценки могут быть использованы следующие инструменты:<br>- данные мобильного приложения в случае его разработки и запуска;<br>- данные, которые сотрудники могут вводить в своих личных кабинетах на корпоративной странице, посвященной ЗОЖ. |
| Количество сотрудников, сокративших употребление табака и никотина  | сотрудников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них. |   |
| Количество сотрудников, сбросивших вес  | Далее каждый  |   |
| Количество сотрудников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы, медицинские осмотры           | показатель оценивается по следующим параметрам:<br>- точное число                     |   |
| Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию   | сотрудников - % от общего количества сотрудников                                      |   |
| Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.) | организации % от цифры, получившейся по итогам опроса на старте.                      |   |
| Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом   |   |   |
| Количество сотрудников, которые первично вышли на инвалидность по причине   | Оценивается по принятой в организации системе в                                       | Для оценки используется статистика отдела   |

|  |  |        |
|--|--|--------|
| сердечно-сосудистых<br>заболеваний     | % по отношению к<br>предыдущим периодам. | кадров |
| Сокращение пребывания на<br>больничном |  |        |