

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 49»
г.Печора



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «СОШ № 49»
С.Г. Железцова
3.11.2023 года

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ МОУ «СОШ № 49»

2023-2024 учебный год

АКТУАЛЬНОСТЬ

Программа укрепления здоровья работников 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.

1. Цели программы

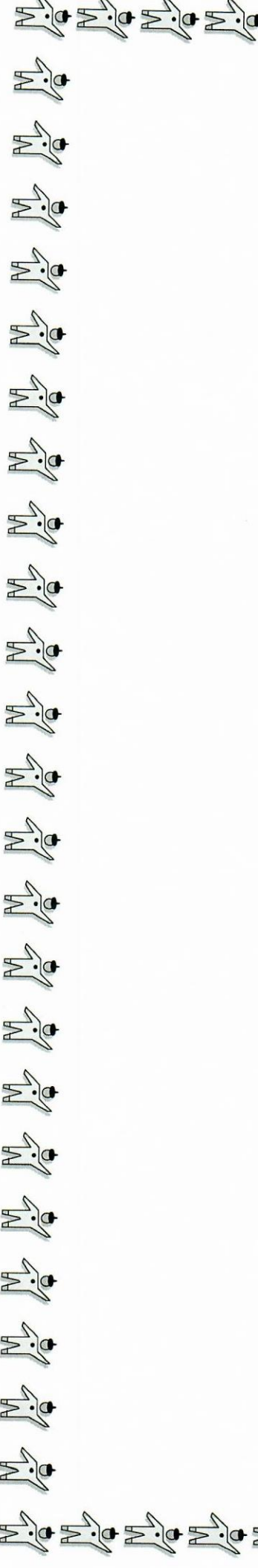
- 1.1. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников образовательной организации через комплекс управленческих решений, направленных на создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования здоровому образу жизни.
- 1.2. Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.
- 1.3. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
- 1.4. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
- 1.5. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.
- 1.6. Улучшение психологического климата в коллективах.

II. Задачи программы

- 2.1. Увеличение продолжительности жизни работников;
- 2.2. Увеличение трудового долголетия работников;
- 2.3. Укрепление здоровья работников;
- 2.4. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- 2.5. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- 2.6. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;



- 2.7. Организация отдыха работников;
- 2.8. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- 2.9. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- 2.10. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- 2.11. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- 2.12. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.
- 2.13. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.



III. Примерный перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов

1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ

ЦЕЛЬ: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому на предприятии обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.

| Примерный перечень мероприятий | Ответственные исполнители | Сроки реализации | Примеры индикаторов |
|--|---|-------------------------|--|
| <p>Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирование воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда).</p> <p>Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).</p> <p>Оценка производственных рисков, приволящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положений о системе управления охраной труда,).</p> | <p>Административно-управленческий персонал</p> <p>Служба охраны труда</p> | | <p>Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ);</p> <p>Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%);</p> <p>Снижение количества несчастных случаев на производстве.</p> |

2. СТРАХОВАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхования.

| Примерный перечень мероприятий | Ответственные исполнители | Сроки реализации | Примеры индикаторов |
|---|---|-------------------------|--|
| <p>Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение).</p> <p>Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов).</p> <p>Добровольное медицинское страхование (расширение соцпакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую)</p> | <p>Отдел кадров</p> <p>Медицинская служба</p> | <p>Постоянно</p> | <p>Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.</p> |

помощь в ближайших (лучших) медицинских организациях, консультативные высококвалифицированных специалистов.

3. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.

| Примерный перечень мероприятий | Ответственные исполнители | Сроки реализации | Примеры индикаторов |
|--|----------------------------------|-------------------------|--|
| Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, COVID-19). Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. Профилактические осмотры (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). Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья). | Администрация ООО | Постоянно | Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда. |

4. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака на предприятии.

ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

В корпоративной практике необходимо обеспечить исполнение закона на территории предприятия путем издания внутренних нормативных документов. Для осуществления практики необходимо издать внутренний документ: НПА/ стандарт корпорации:

- о запрете курения на территории ОО (включая открытую территорию);
- о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака;
- о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на ОО

Практика не требует дополнительного финансирования.

| Примерный перечень мероприятий | Ответственные исполнители | Сроки реализации | Примеры индикаторов |
|--|---------------------------|--------------------------------|---|
| Установление запрета курения на рабочих местах и на территории ОО (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение). Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам. | Администрация ОО | Однократно, в начале программы | Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, %. |

5. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте

ОПИСАНИЕ: Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, позволяющим организации любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

| Примерный перечень мероприятий | Ответственные | Сроки реализации | Примеры индикаторов |
|--------------------------------|---------------|------------------|---------------------|
|--------------------------------|---------------|------------------|---------------------|

| | | | |
|--|--------------------------|--------------------------------------|--|
| Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимого атрибуту праздника. | Отдел кадров PR отдел | До достижения устойчивого результата | Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам. |
|--|--------------------------|--------------------------------------|--|

6. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкультур-брейков.

| Примерный перечень мероприятий | Ответственные исполнители | Сроки реализации | Примеры индикаторов |
|--|---------------------------|------------------|--|
| Организация командно-спортивных мероприятий. Организация физкультур-брейков. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др. | Администрация ООО | Без ограничений | Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %; Снижение доли работников с низким уровнем тренированности, %. |

7. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельном отведенном помещении.

| Примерный перечень мероприятий | Ответственные исполнители | Сроки реализации | Примеры индикаторов |
|---|---------------------------|-----------------------|--|
| Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. | Администрация ООО | Постоянно действующая | % сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не |

| | | |
|--|------------------|--|
| <p>Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отделе/в отведенном помещении).</p> <p>Разработка комплексных рекомендаций для предприятий, предоставляющих услуги общественного питания для работников.</p> <p>Введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание» (информирование о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующих осознанному выбору; выделение блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания).</p> | <p>практика.</p> | <p>далее 50м от рабочего места</p> <p>Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, %.</p> |
|--|------------------|--|

8. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.ПОВЫШЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.

ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ и др.

| Примерный перечень мероприятий | Ответственные исполнители | Сроки реализации | Примеры индикаторов |
|--|----------------------------------|--|---|
| <p>Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг).</p> <p>Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды).</p> <p>Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на</p> | <p>Администрация ООО</p> | <p>Постоянно действующая практика.</p> | <p>Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);</p> <p>Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к</p> |

| | | | |
|---|--|--|------------------------------|
| <p>рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса).</p> <p>Проведение психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.).</p> <p>Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки.</p> | | | <p>предыдущему периоду).</p> |
|---|--|--|------------------------------|

IV. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

- 4.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- 4.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- 4.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- 4.4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- 4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- 4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- 4.7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- 4.8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- 4.9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- 4.10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- 4.11. Профилактика вредных привычек;
- 4.12. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- 4.13. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;
- 4.14. Повышение уровня культуры здоровья у работников образовательной организации, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;

4.15. Значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;

4.16. Увеличение численности работников образовательных организаций, ведущих здоровый образ жизни, приобретение сотрудников образовательных организаций и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.

У. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворения работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

VI. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

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 | Сентябрь | Администрация ООО |
| 2 | Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. | В течение года | Администрация ООО |
| 3 | Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.) | В течение года | Инициативная группа |
| 4 | Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации». | Сентябрь | Администрация ООО |
| 5 | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы | В течение года | Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры |
| 6 | Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» | Февраль | Заместитель директора по ВР, учителя физической культуры |
| 7 | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. | Январь Май | Администрация ООО |
| 8 | Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников. | В течение года | Администрация ООО |
| 9 | Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров. | В течение года | Фельдшер школы |
| 10 | Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения, трансляция видеороликов на данную тематику | В течение года | Администрация ООО |
| 11 | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. | Ноябрь Январь Март | Администрация ООО |

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

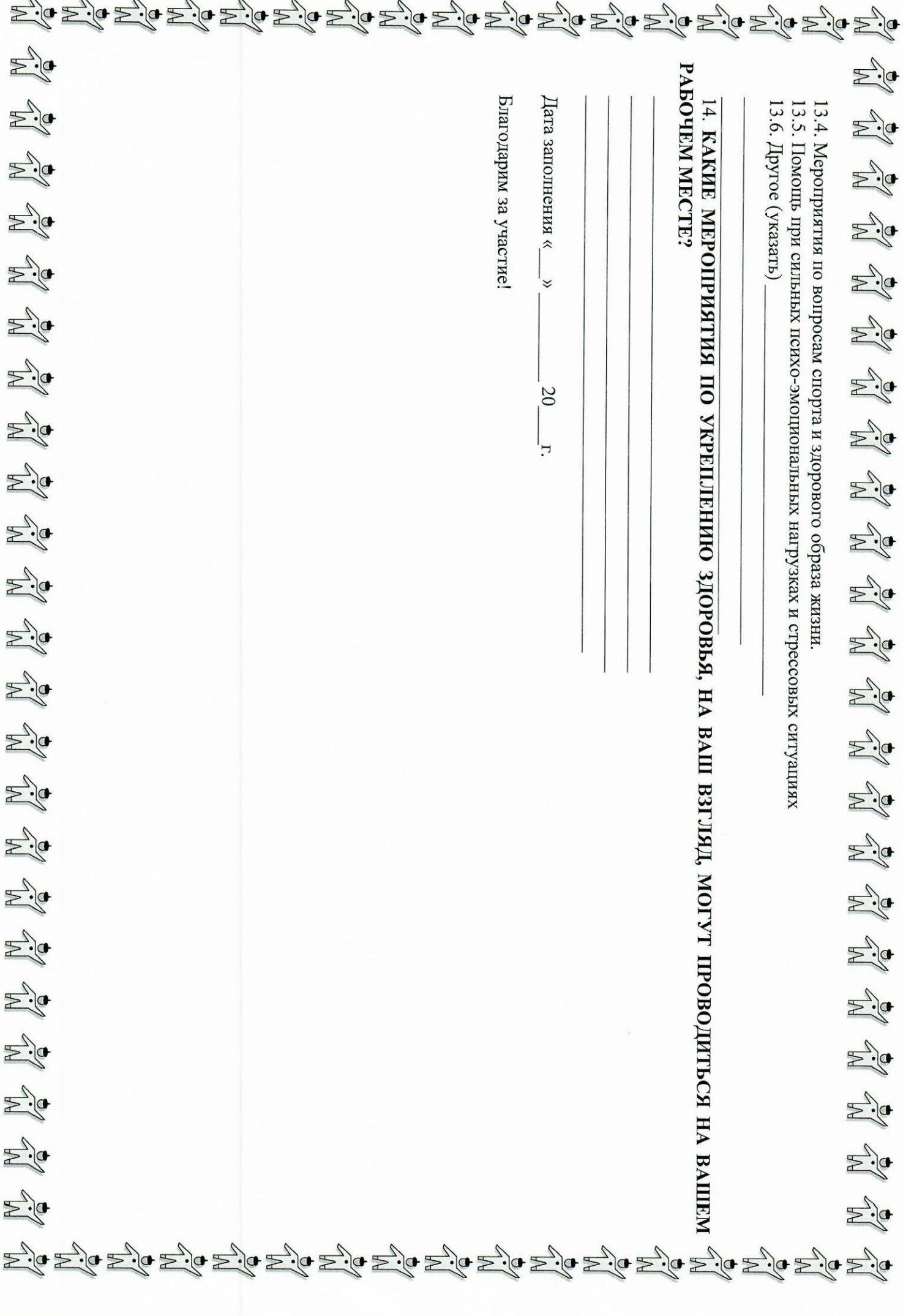
12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 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 контролю 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 программы

| Показатель | Как оценивать | Комментарий |
|---|--|---|
| Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина | На старте кампании проводится опрос (анкетирование) сотрудников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них. Далее каждый показатель оценивается по следующим параметрам: | Для оценки могут быть использованы следующие инструменты: |
| Количество сотрудников, сокративших употребление табака и никотина | | - данные мобильного приложения в случае его разработки и запуска; |
| Количество сотрудников, сбросивших вес | | - данные, которые сотрудники могут вводить в своих личных кабинетах на корпоративной странице, посвященной ЗОЖ. |
| 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 | Оценивается по принятой в организации системе в % по отношению к предыдущим периодам. | Для оценки используется статистика отдела кадров |
| Сокращение пребывания на больничном | | |