

СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
_____ Н.П. Зайцева
«14» января 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ НМО
«Лопавская ООШ»
_____ С.В. Ахметянова
«14» января 2025 г.
М. П.

**Корпоративная программа сохранения здоровья
на рабочем месте сотрудников
Муниципального казённого общеобразовательного
учреждения Новолялинского муниципального округа
«Лопавская основная общеобразовательная школа»
«Начни с себя! Живи здоровым!»**

ПРИНЯТА
На общем собрании трудового
коллектива
Протокол № 1 от 14.01.2025 г.

Лопаво
2025 год

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» 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 работников МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

2. Сохранение и укрепление здоровья работников МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.

4. Улучшение психологического климата в коллективах.

Задачи программы:

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.

2. Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.

3. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.

4. Создание условий для ведения здорового образа жизни.

5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников МКОУ НМО «Лопаевская ООШ», изменение отношения работников к своему здоровью.

2. Снижение заболеваемости и инвалидизации работников МКОУ НМО «Лопаевская ООШ».

3. Увеличение продолжительности жизни.

4. Повышение численности работников МКОУ НМО «Лопаевская ООШ», ведущих здоровый образ жизни.

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 «Территория без табака»

Мероприятие № 4 «Управляй стрессом»

Мероприятие № 5 «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Организационные мероприятия:

1. Принятие и внедрении корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц в каждой МКОУ НМО «Лопаевская

ООШ» за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

2. Ежегодное прохождение медицинского осмотра. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации в организациях, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.

3. Разработка плана реализации мероприятий (сетевого графика).

4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.

5. Организация руководителем (администрацией) МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации, организация медицинской помощи при отказе от табака.

6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний. Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.

7. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

8. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, частичная компенсация абонеента в фитнес - клуб/спортзал, приглашение фитнес – тренера в МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» и пр., в том числе с привлечением профсоюзной организации) и другое.

9. Проведение специальной оценки условий труда.

10. Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.

Мероприятие № 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 в каждом структурном подразделении производственной гимнастики, 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 работников МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» по плану.

Организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления.

Мероприятие № 2: «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 сотрудниками МКОУ НМО «Лопаевская ООШ»;
- организация Акций внутри МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» «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 сотрудников МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» (1 раз в 6 месяцев).

В рамках данного мероприятия реализовать индивидуальный проект «Сбрось лишнее!», целью которого является оказание помощи сотрудникам с избыточным весом снизить вес, изменить и сформировать здоровые привычки питания и образа жизни. Принять участие в проекте могут сотрудники каждой МКОУ НМО «Лопаевская ООШ», имеющие избыточную массу тела (с индексом массы тела (ИМТ) более 27). Срок реализации проекта: февраль - октябрь. Сотрудникам предлагается снизить за этот период индекс массы тела на две единицы.

Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

Мероприятие № 3: «Территория без табака!»

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территориях МКОУ НМО «Лопаевская ООШ», помощь в отказе от табакокурения. Исключение «мест для курения» с организацией контроля руководителя (администрации) МКОУ НМО «Лопаевская ООШ».

С целью помочь сотрудникам отказаться от курения будет реализован индивидуальный проект «Дыши полной грудью!».

Мероприятие № 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 штатного психолога 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.

Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки)

Мероприятие № 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.

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 МКОУ НМО «Лопаевская ООШ» и способствовать тому, чтобы их друзья также регистрировались в указанной группе, совершали репост этих материалов и материалов группы в своих аккаунтах. Проведение семинаров-практикумов «Своим здоровьем дорожу», обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления. Выставки по проблемам здоровья.

Целевые индикаторы

№	Значение индикатора (показателя)	До реализации программы	После реализации
1	Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.	80%	90%
2	Снижение количества дней временной нетрудоспособности.	10%	1,5%
3	Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию.	75%	100%
4	Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни.	70%	90%
5	Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела.	75%	90%
6	Количество сотрудников, придерживающихся правильному питанию.	65%	90%
7	Количество сотрудников, осведомленных о вреде курения.	80%	100%
8	Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя.	75%	100%