

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюза
МОБУ Зареченская ООШ

Матвиенко А.В.Матвиенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МОБУ Зареченская ООШ



Л.А.Сидоренкова

Приказ от 29.12.2022 № 257-О

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»
МОБУ Зареченская ООШ**

**с. Заречное
2022**

Введение

В 2022 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияли последствия пандемии и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям.

ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 67% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в школе. В среднем педагоги проводят около четырёх часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятий спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Администрация МОБУ Зареченская ООШ
Участники программы	Работники МОБУ Зареченская ООШ
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в МОБУ Зареченская ООШ, направленной на формирование, <u>сохранение и укрепление культуры здоровья</u> работников школы.
Задачи программы	1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации. 4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни. 5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6. Проведение для работников профилактических мероприятий. 7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 9. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания. 10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.

	11. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
Основные показатели (индикаторы) программы	1. Доля работников учреждения, ведущих здоровый образ жизни. 2. 100% охват работников учреждения, придерживающихся здорового и правильного питания. 4. Доля работников, систематически занимающихся физической культурой и спортом; 5. Доля работников, не испытывающих психозмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	С 2023 по 2027 год без разделения на этапы
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и - профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников. 10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала. 11. Повышение имиджа МОБУ Зареченская ООШ 12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни

Раздел 1. Характеристика сферы реализации программы

Демографическая политика города Приморского края, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

На основании анкетирования, проведенного в период с мая по июнь 2022 г. можно выделить группы заболеваемости у коллектива:

- болезни сердечно-сосудистой системы;
- болезни органов пищеварения;
- болезни нервной системы;
- эндокринологические заболевания.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива школы, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальным является создание условий, направленных на укрепление сохранения физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить сотруднику учреждения возможность сохранения здоровья за период работы в школе, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. В образовательной организации должны работать здоровые люди.

Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности МОБУ Зареченская ООШ и служить основой сотрудничества работников школы с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, сдача нормативов ГТО, форсайт-сессий, гигиенических обучений, фитнес-тренировок для работников учреждения.

Раздел 2. Цели и задачи программы

Без высокой гигиенической культуры работников МОБУ Зареченская ООШ, которые способны осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи. Профилактическая работа с работниками учреждения, освещение работы по данному направлению в стенах образовательной организации, привлечение специалистов - одно из важнейших условий эффективности

этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников школы, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья трудового коллектива школы, проведя анкетирование.

Цель программы: создание здоровьесберегающей среды в МОБУ Зареченская ООШ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников школы.

Задачи:

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
3. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
5. Проведение для работников профилактических мероприятий.
6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.
8. Развитие приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с 2022 по 2026 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте» в области укрепления здоровья работников:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников школы.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников учреждения.
9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Повышение имиджа МОБУ Зареченская ООШ.
11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
12. Повышение уровня физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Раздел 5. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

Раздел 6. Система основных мероприятий. Основные направления деятельности по реализации программы.

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников.
2. Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, форсайт-сессий, оформление стендов в образовательной организации по здоровому и правильному питанию.
3. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале, школьном стадионе).
4. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия работников школы.

6.1. Реализация мер по повышению физической активности

Цель: поддержка корпоративного командного духа и объединение всех сотрудников МОБУ Зареченская ООШ общей идеей активного и здорового образа жизни.

Задачи: создание условий для организации активного отдыха сотрудников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственной организации.

Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;
- способ формирования командного духа;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- поддержание здоровья сотрудников учреждения;
- формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятие	Срок
Фитнес-тренировки/силовые тренировки	Еженедельно
Сдача нормативов ГТО	Раз в год
Участие в кроссе нации	Раз в год

Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.

6.2. Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

Цель: повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (а также повышение устойчивости к стрессу, формирование навыков копинга), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Мероприятие	Срок
Психологическая разгрузка	Ежемесячно
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в полгода
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте	Ежедневно
Тренинги: 1. Управление стрессом 2. Здоровый сон и управление утомляемостью 3. Преодоление депрессии 4. Синдром хронической усталости и его профилактика. 5. Как победить беспокойство и стресс на работе. 6. Позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы 7. Умеете ли Вы контролировать себя?	Раз в квартал

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами, уровень текучести персонала - изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

6.3. Реализация мер по здоровому питанию

Цель: повышение приверженности рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников компании и членов их семей.

Мероприятие	Срок
Мастер-классы	Раз в полгода
Организация тематического дня, направленного на популяризацию правильного питания в коллективе	Раз в полгода
Лекции по основам рациона здорового питания	Раз в полгода
Методические рекомендации	Ежемесячно
Обеспечение выбора продуктов питания и блюд для здорового питания	Ежедневно

Индикатор результата: % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.