

ПРИНЯТО
Общим собранием
работников
МОУ «Начальная школа –
детский сад» п. Сыня
Протокол № 2 от 23.11.2023
года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Начальная школа -
детский сад» п. Сыня
23.11.2023 года

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
МОУ «Начальная школа – детский
сад» п. Сыня на 2023 - 2028 г.г.**

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МОУ «Начальная школа – детский сад» п. Сыня (далее – МОУ) путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

Задачи программы:

1. Формирование среды, способствующей ведению сотрудниками МОУ здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
2. Снижение уровня заболеваемости сотрудников МОУ, повышение качества жизни; увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
3. Мотивация сотрудников МОУ к ведению здорового образа жизни, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ожидаемые результаты:

- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников МОУ, изменение отношения педагогов к своему здоровью;
- Высокий уровень информированности сотрудников МОУ об основах здорового образа жизни и здорового питания;
- Увеличение количества сотрудников, ведущих активный образ жизни.

Механизмы реализации программы:

Реализация корпоративной программы предусмотрена по 5 направлениям (проектным линиям):

- «Жизнь – это движение!»
- «Здоровое питание – это легко!»
- «Территория без табака!»
- «Управляй стрессом!»
- «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Этапы реализации программы:

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников, назначение ответственных лиц в МОУ за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов медицинского осмотра и диспансеризации работников, с целью выявления факторов, влияющих на их здоровье.
3. Проведение с сотрудниками инструктажа по охране труда и технике безопасности на рабочем месте с целью предупреждения случаев производственного травматизма; специальной оценки условий труда.
4. Организация и проведение диспансеризации, профилактического медицинского осмотра сотрудников, их иммунизации.
5. Организация консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики.

Механизмы (инструменты и мероприятия)

<p>1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p>1.1. Меры, меняющие рабочую среду Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда .</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте.</p> <p>Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.</p> <p>Проведение специальной оценки условий труда.</p> <p>Организация производственного санитарного контроля в учреждении.</p>
<p>2. Медицинские мероприятия.</p>	<p>2.1. Проводится ежегодная вакцинация.</p> <p>2.2. Медицинские осмотры</p> <p>2.3. Предварительные и периодические осмотры Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствии будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства. Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.</p> <p>2.4. Профилактические осмотры Профилактический медицинский осмотр – 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.</p> <p>3.1. Диспансеризация Диспансеризация - комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).</p>

3. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста	Меры, меняющие поведение работников индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг).
4. Отказ от употребления табака	<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение</p> <p><i>Цель:</i> обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации.</p> <p><i>Описание:</i> Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</p> <p><i>Необходимо:</i> Определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.</p>
5. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ).	<p>5.1. Оценка уровня физической активности и информированности работников.</p> <p>5.2. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье</p>
6. Питание и питьевой режим в рабочее время.	<p>6.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>6.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.</p> <p><i>Цель:</i> формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.</p> <p><i>Описание:</i> для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.</p> <p>6.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия.</p> <p><i>Цель:</i> повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.</p> <p><i>Описание:</i> Информация о здоровом питании в удобном формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных</p>

	<p>патных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни.</p> <p>6.4. Организация соревнований между сотрудниками, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p> <p>6.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания</p> <p>Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p> <p>6.6. Организация соревнований между сотрудниками.</p> <p>Цель: для повышения мотивации и приверженности к рациону здорового питания на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела.</p>
--	--

7. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ.

7.1. Проведение круглых столов, собеседований.

Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.

Открытые встречи (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.

7.2. Проведение Дня психоэмоционального здоровья.

Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни.

Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии.

Примерные образовательные мероприятия (семинары или мастер-классы) на «Дне здоровья»: управление стрессом;

здоровый сон и управление утомляемостью;

преодоление депрессии;

горе и потеря: как пережить потерю в жизни;

синдром хронической усталости и его профилактика;

как победить беспокойство и стресс на работе.

7.3 Организация отдыха работников и членов их семей.

Проектная линия «Жизнь – это движение!»

Цель - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Участие работников в турнирах по волейболу, лыжных гонка.	в течение года	Учитель начальных классов Тульчук И.В.
2.	Участие работников в туристских походах.	сентябрь, май	Директор МОУ Болмат И.В.
3.	Малые Олимпийские игры работников и обучающихся.	февраль	Учитель начальных классов Тульчук И.В.
4.	Проведение на рабочем месте производственной гимнастики	еженедельно	Учитель начальных классов Тульчук И.В.

Проектная линия «Здоровое питание – это легко!»

Цель - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Лекции, мастер-классы и семинары с привлечением диетологов на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.	1 раз в 2 месяца	Директор МОУ Болмат И.В.
2.	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной»	1 раз в квартал	Директор МОУ Болмат И.В.
3.	Организация конкурсов рецептов блюд для здорового питания	1 раз в 6 месяцев	Директор МОУ Болмат И.В.

Проектная линия «Территория без табака!»

В рамках реализации данной проектной линии проводится оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», ст.12 «Запрет курения табака или потребления никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	в течение года	заведующий хозяйством Таратонова Е.А.
2.	Исключение «мест для курения»	в течение года	заведующий хозяйством Таратонова Е.А.

Проектная линия «Управляй стрессом»

Цель - обеспечение эффективности деятельности сотрудников, минимизация производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на их здоровье, улучшение психологического климата в коллективе.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Мероприятия по управлению конфликтными ситуациями: <ul style="list-style-type: none">• опросник «Конфликтная ли вы личность?»• тренинг «Конфликты. Пути их решения»	в течение года	Директор МОУ Болмат И.В.
2.	Мероприятия, направленные на обучение способам управления стрессом: <ul style="list-style-type: none">• тест «Определение стрессоустойчивости личности»• круглый стол «Стресс в нашей жизни. Безопасные способы разрешения стрессовых ситуаций»	в течение года	Директор МОУ Болмат И.В.
3.	Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания: <ul style="list-style-type: none">• анкетирование «Синдром профессионального выгорания»• деловая игра «Как создать психологически безопасную образовательную среду в МОУ»• памятка для педагогов «Как избежать синдрома эмоционального выгорания.	в течение года	Директор МОУ Болмат И.В.

Проектная линия «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Цель данного мероприятия - формирование культуры здорового образа жизни, продвижение приоритетов ЗОЖ, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация.	1 раз в год	Директор МОУ Болмат И.В.
2.	Вакцинация от гриппа.	ежегодно	Директор МОУ Болмат И.В.
3.	Витаминизация сотрудников.	в течение года	Ответственный за первую домедицинскую помощь.
4.	Проведение круглых столов, собеседований на темы: «Уровень рабочей нагрузки», «Возможность влияния на рабочий процесс», «Создание условий для взаимоподдержки», «Оптимальный режим труда и отдыха», «Создание благоприятного внутреннего климата».	в течение года	Директор МОУ Болмат И.В.