

Принята
на общем собрании работников
МАОУ СОШ № 7 г. Ивделя
Протокол № 1 от 29.01.2025г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
по укреплению здоровья сотрудников
МАОУ СОШ № 7 г. Ивделя
На 2025-2030 г.г.

Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение..	5
3. Мотивация участия в программе.....	6
4. Формирование медицинской активности.....	6
5. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте.....	6
6. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья.....	7
7. Оценка эффективности реализации программы.....	8
8. Показатели эффективности программы.....	8
9. Приложение.....	9

1. Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 7 г. Ивделя
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 7 г. Ивделя
Юридический адрес учреждения	624593, Свердловская обл., г.Ивдель, ул. 50 лет Октября, д.17
Номер телефона	8-34386-2-97-20
E-mail	ivdsc7@mail.ru
Адрес сайта	7ivdel.uralschool.ru
Авторы Программы	Администрация МАОУ СОШ № 7
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет 2025-2030гг
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МАОУ СОШ №7 разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разработка и организация благоприятных условий для ведения здорового и активного образа жизни. 2. Создание оптимальных условий труда на рабочих местах. 3. Организация проведение профилактических осмотров диспансеризации, для выявления заболеваний на ранних стадиях. 4. Соблюдение правил по охране труда, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни. 5. Предупреждение травматизма. 6. Сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности. 7. Снижение эмоционального выгорания работников. 8. Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств. 9. Повышение жизнеспособности педагогов.
Численность	Сотрудники Учреждения – 33 чел.
Описание программы	<p><u>Организационно-методическая работа</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения. 2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда».

Информационно-просветительская работа

1. Организация выставок по ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.
4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др..
5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.

Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.:
 - создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями;
 - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.
2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.
3. Ежегодное заключение соглашения между профсоюзным комитетом Учреждения и администрацией Учреждения о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда (приложение к Коллективному договору).
4. Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.
5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения.
6. Проведение специальной оценки условий труда.
7. Поведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности по охране труда на рабочем месте.

Массовая работа по оздоровлению сотрудников

1. Диспансеризация сотрудников.
2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.
3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.
5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.

Спортивно-массовая работа

1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.
2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.
3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).
4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях.

Индивидуальная работа

1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.

	2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников. 2. Изменения отношения работников к состоянию своего здоровья. 3. Увеличение доли работников, здоровому образу жизни (ЗОЖ), питающихся рационально, занимающихся физической активностью. 4. Укрепление здоровья и улучшения самочувствия. 5. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности. 6. Повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников. 7. Увеличение работоспособности работников.

2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательной организации напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Наряду со сложностями в экономической и социальной сфере, современный преподаватель ощущает и характерные профессиональные сложности в своей деятельности. Основными причинами, способствующими отнесению профессии педагога к категории социогенных и включению ее в группу риска личности, являются: низкий общественный статус, несогласованность интеллектуальных, энергетических затрат и морально-материальных вознаграждений, каждодневная психическая перегрузка, значительная степень ответственности за обучающихся, а также условия конкуренции и многое другое.

Основными факторами риска условий труда работников образовательных организаций являются:

- повышение артериального давления;
- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;
- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- малоподвижный образ жизни;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Итак, наличие в профессиональной деятельности педагога значительного количества стрессфакторов предьявляет повышенные запросы к такой профессионально значимой интегральной характеристике преподавателя как жизнестойкость. Выполнение профессионального долга в эмоционально-затратных условиях требует от педагога повышенной личностной стабильности различным сложным жизненным ситуациям, высокого уровня жизнестойкости.

Поэтому, в «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» отмечено, что главной задачей является «сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, формирование мотивации для ведения здорового образа жизни».

3. Мотивация участия в программе

Для работников	Для учреждения
Улучшение здоровья	Сохранение и развитие кадрового потенциала
Повышение удовлетворенности работой	Повышение удовлетворенности работой. Повышение эффективности труда
Улучшение качества жизни	Улучшение психологического климата в коллективе
Отказ от вредных привычек	
Повышение психоэмоционального благополучия	Развитие позитивного имиджа организации

4. Формирование медицинской активности

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, в том числе у мужчин, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Раздел по формированию медицинской активности включает:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.
2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.
3. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.
4. Знание своих профессиональных рисков.
5. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.
6. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- организация информационно-просветительской работы в образовательной организации.

5. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих.

Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

6. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

Повышение физической активности. Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом;
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);

Мероприятия:

- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности».

Рациональное питание

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний.

Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников общеобразовательной организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;

- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору.

Создание комфортного психологического климата в коллективе

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу

пропусков рабочих дней.

Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, – профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни в образовательной организации;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок;
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию и повышению жизнеспособности.

7. Оценка эффективности реализации программы

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников общеобразовательной организации.

Параметры показателей:

- улучшение условий труда работников;
- повышение производительности труда работников;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

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

8. Показатели эффективности программы

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников образовательной организации отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).

2. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.

3. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.

4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

5. Улучшение качества образовательной деятельности.

Приложение № 1
к корпоративной программе
укрепление здоровья сотрудников
МАОУ СОШ № 7

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ

корпоративной программе укрепление здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 7 г. Ивделя

№	Направление	Цель	Форма	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год
2.	Функционирование в здании школы рециркуляторов, обеспечение антисептиками, обработка-дезинфекция помещений	Предотвращение распространения инфекций	Создание санитарно-гигиенических условий	Ежедневно
3.	Профилактика табакокурения	Снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории школы и в здании (приказ учреждения).	В течение года
4.	Культурный досуг сотрудников	Налаживание отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, 8 Марта и другие)	Согласно датам праздника
5.	Информационно-мотивационное просвещение	Формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни, оформление стендов	1 раз в квартал, по мере необходимости
6.	Участие в различных	Пропаганда	Участие	По мере

	спортивных мероприятиях	здорового образа популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников школы	сотрудников в выполнении нормативов	поступления информации
7.	Инструктаж по ОТ на рабочем месте	Предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по ОТ на рабочем месте сотрудника	1 раз в 6 месяцев
8.	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области». Дезобработка помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
9.	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказанию первой медицинской помощи, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности	Отработка действий при возникновении ЧС	Учёба, учебная эвакуация	2 раза в год инструктажи, учёба – 1 раз в год, эвакуация – 2 раза в год

Приложение № 2
к корпоративной программе
укрепление здоровья сотрудников
МАОУ СОШ № 7

Информация о возрастном составе педагогических работников МАОУ СОШ № 7 г. Ивделя

ОУ	Всего	До 25 лет	26-29 лет	30- 34 лет	35 - 39 лет	40-49 лет	50 – 54 лет	55-60 лет	Старше 60	Средний возраст
МАОУСОШ № 7 г. Ивделя	18	1	2	5	1	0	5	2	2	43
% от общего количества		0,05	0,11	0,27	0,05	0	0,27	0,11	0,11	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061624

Владелец Гриценко Екатерина Александровна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025