

Согласовано:
Общим собранием трудового коллектива
МАОУ НГО «СОШ № 12»
Протокол от «_05» ноября 2024 г. № 9

Утверждено:
И. о. директора
МАОУ НГО «СОШ № 12»
_____**Т.А. Мальцева**
Приказ от «06» ноября 2024 г. № 111-ОД

Корпоративная программа сохранения здоровья коллектива
МАОУ НГО «СОШ №12»

Введение

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» с учетом рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации и направлена на улучшение здоровья и благополучия работников, в том числе на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний - низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела, вредные привычки.

Проведение мероприятий данной программы позволит снизить влияние факторов риска неинфекционных заболеваний, положительно отразится на производительности труда, снизит риски производственного травматизма, а также повысит у работников мотивацию к здоровому образу жизни.

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ОО путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

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 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 ОО, изменение отношения работников к своему здоровью;
2. Снижение заболеваемости работников ОО;
3. Повышение стрессоустойчивости;
4. Повышение численности работников ОО, ведущих здоровый образ жизни.

Срок реализации программы 2025-2027 годы.

Этапы реализации программы.

Раздел 1. Формирование медицинской активности.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность, с этой целью необходимо:

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. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам. Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. scrupulously выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

5. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

6. Знание своих профессиональных рисков.

7. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

8. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

№	Мероприятие	Сроки	Примечание	Ответственные
1	«Уголок здоровья»	Ежемесячно	Оформление стенда, оснащение весами, ростомером, тонометром	Коптякова Л. В., школьный фельдшер (по согласованию)

2	Диспансеризация	Ежегодно		Постников Е. А., заместитель директора по АХЧ
3	Медицинский осмотр	Ежегодно		Постников Е. А., заместитель директора по АХЧ
	Предварительный медосмотр	При приеме на работу		Постников Е. А., заместитель директора по АХЧ
4	Вакцинация	Ежегодно		Коптякова Л. В., школьный фельдшер (по согласованию) Бондаренко И. А., документовед

Раздел 2. 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:

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах	Ежедневно	Постников Е. А., заместитель директора по АХЧ
2	Организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой	Ежедневно	Постников Е. А., заместитель директора по АХЧ
3	Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты	Ежегодно	Постников Е. А., заместитель директора по АХЧ
4	Проведение инструктажей по технике безопасности по	1 раз в полугодие	Постников Е. А., заместитель директора по

	предотвращению производственного травматизма		АХЧ
5	Обучение работников основам оказания первой помощи	1 раз в год	Постников Е. А., заместитель директора по АХЧ
6	Организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации	1 раз в год	Постников Е. А., заместитель директора по АХЧ

Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

3.1 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, способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Мероприятия:

№	Мероприятие	Сроки	Примечание	Ответственные
1	Мероприятия по повышению физической активности среди работников ОО	1 раз в квартал	Кросс нации, Лыжня России, эстафета ко Дню Победы, ГТО	Лобанова Ю. С., заместитель директора по ВР
2	Совместные мероприятия физической направленности	1 раз в квартал	Посещение лыжной базы, беговой дорожки, бассейна, катка.	Лобанова Ю. С., заместитель директора по ВР

3.2 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.

Мероприятия:

№	Мероприятие	Сроки	Примечание	Ответственные
1	Конкурс «Здоровое питание»	1 раз в год		Муланурова С. В., педагог-организатор
2	Обновление стенда «Уголок здоровья»	1 раз в квартал		Муланурова С. В., педагог-организатор

3.3 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. 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.

Мероприятия:

№	Мероприятие	Сроки	Примечание	Ответственные
1	Тренинг по психоэмоциональному выгоранию	1 раз в год		Мальцева Т. А., и. о. директора
2	Тренинг на сплочение коллектива	1 раз в год		Мальцева Т. А., и. о. директора
3	Организация совместных мероприятий, выездов	1 раз в пол года	Посещение театра, выезд на природу	Жвакина А. М., председатель общего собрания работников

Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность 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 риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
- увеличение приверженности к здоровому образу жизни по результатам анкеты (Приложение 1);
- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности и пр.

ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ (ОБРАЗЕЦ)

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. Мужской

2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34

2. 35 - 54

3. 55 - 74

4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное

2. Базовое

3. Среднее

4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно

2. Нерегулярно

3. Бросил(а)

4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю
2. 3 - 4 раза в неделю
3. 1 - 2 дня в неделю
4. 1 - 3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) _____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнес
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) _____
10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут

2. 30 минут - 1 час

3. 1 - 3 часа

4. 3 - 5 часов

5. 5 - 8 часов

6. 8 часов и более

7. Другое (указать) _____

1. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления

4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности

5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

6. Другое (указать) _____

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения " __ " _____ 20__ г.

Благодарим за участие!

