



Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья работников в МБОУ ЛИТ на 2022-2025 годы

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	<i>НЕБОЛИТ</i>
Разработчики программы	Администрация МБОУ ЛИТ, педагоги-психологи
Участники программы	Коллектив МБОУ ЛИТ
Цель программы	Создать условия для укрепления, сохранения здоровья работников МБОУ ЛИТ
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1) Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни, в том числе оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 2) Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3) Расширение системы взаимодействия и сотрудничества с организациями здравоохранения и психологическими службами (содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации, проведение для работников профилактических мероприятий). 4) Обеспечение психологической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания. 5) Развитие информационного пространства для повышения уровня культуры здоровья.
Сроки реализации программы	Июнь 2022 - декабрь 2025 год
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1) Создание 100% эргономичных рабочих мест с соблюдением требований безопасности и гигиены. 2) 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и

	<p>профилактическими осмотрами.</p> <ol style="list-style-type: none">3) Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.4) Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни, ответственно относящихся к укреплению здоровья (в динамике, на основе анкетирования).5) Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.6) Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
--	---

Введение

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» предусматривает решение таких задач, как снижение смертности населения трудоспособного возраста и увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни. Достижение целевых показателей данного проекта только за счет усилий системы здравоохранения невозможно. В ситуации, когда сотрудники, в силу различных причин, не заботятся о своем здоровье, работодатель должен взять функцию управления здоровьем своих работников на себя. Поэтому одним из ведущих направлений проекта «Укрепление общественного здоровья» является «Разработка и реализация модельных корпоративных программ укрепления здоровья работающих».

Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 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, малоподвижность 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.

Реализация данного направления в МБОУ ЛИТ предусматривает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Корпоративная программа «*НЕБОЛЖИТЬ*» (далее – Программа) представляет собой комплекс мер, направленных на:

- ✓ обеспечение безопасной физической производственной среды, охраны труда;
- ✓ профилактику не только профессиональных, но и основных хронических заболеваний работников;
- ✓ оздоровление психосоциальной среды в лицее, повышение личного потенциала работников, уменьшение вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления

к сохранению здоровья.

При разработке программы за основу были взяты 4 аспекта здоровья:

- соматическое здоровье (здоровье тела);
- физическое здоровье;
- психическое здоровье;
- нравственное здоровье.

Реализация Программы будет обеспечиваться силами руководства и средствами всех структурных подразделений МБОУ ЛИТ.

Цели и задачи программы

Цель программы: Создать условия для сохранения и укрепления здоровья работников МБОУ ЛИТ.

Задачи программы:

1. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни, в том числе оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
3. Расширение системы взаимодействия и сотрудничества с организациями здравоохранения и психологическими службами, в том числе содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации, проведение для работников профилактических мероприятий.
4. Обеспечение психологической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
5. Создание информационного пространства для повышения уровня культуры здоровья.

Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с июня 2022 по декабрь 2025 года.

Подготовительный этап

Сроки	Мероприятие
Июнь 2022	Проведение анкетирования работников для выстраивания траектории программы
Июнь 2022	Разработка программы и плана реализации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья
Август 2022	Утверждение корпоративной программы

Август 2022	Проведение анкетирования, оценка психологического состояния, анализ результатов профосмотра и диспансеризации с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников лицея.
-------------	--

Практический этап

1 направление «Создание безопасных условий труда, эргономичных (здоровых) рабочих мест, развитие гигиены труда»

Сроки	Мероприятие
Август	Разработка новых или актуализация действующих нормативных правовых актов по охране труда (положений, инструкций и др.)
Август	Оформление уголка по охране труда и технике безопасности
Ежегодно	Замена устаревшего компьютерного оборудования
Ежегодно июнь-август	Организация контроля за проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, психиатрического освидетельствования, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития. При этом работник освобождается от работы с сохранением заработной платы и места
Ежегодно	Предоставление условий труда и отдыха в соответствии с законодательством РФ и трудового кодекса.
Ежегодно	Предоставление согласованных с работником оплачиваемых отпусков в соответствии с графиком
Ежегодно, по мере необходимости	Предоставление отпусков без содержания в соответствии с Трудовым кодексом
По мере необходимости	Предоставление возможности донорам сдачи крови дополнительных дней отдыха с сохранением заработной платы
Ежегодно, август, январь	Мониторинг санитарного состояния учебных кабинетов (освещение, проветривание, уборка, благоприятная цветовая среда)
Ежегодно	Организация качественного питания и облагораживание уже созданных специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками
Ежегодно	Обеспечение безопасных условий труда в направлении антитеррористической защищенности: пропускной режим, турникеты, видеонаблюдение, наличие металлодетектора, работа ЧОП
Ежегодно	Обеспечение безопасных условий труда в направлении противопожарной безопасности
Ежегодно, сентябрь	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок
1 раз в 5 лет	Проведение оценки СОУТ (специальных условий труда)
Накануне оценки СОУТ	Проверка рабочих мест перед аттестацией

2 направление «Повышение физической активности работников, профилактика заболеваний»

Сроки	Мероприятие
Сентябрь 2022	Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
Ежегодно, июнь	Составление списков работников, подлежащих прохождению медицинского осмотра

Ежегодно	Проведение вакцинации работников (по желанию)
Сентябрь 2022	Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
1 раз в четверть	Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников
Ежеквартально	«Диалоги о важном» - проведение тематических лекций, направленных на сохранение и укрепление здоровья работников лица с приглашением специалистов здравоохранения. Примерная тематика: «Профилактика заболеваний суставов», «Как сохранить здоровье в мегаполисе», «Профилактика ожирения», «Первая помощь при сосудистых катастрофах», «Компьютер и здоровье» и т.п.
По мере появления предложений от профсоюза	Направление работников на санаторно-курортное лечение
Раз в полгода	Подготовка и раздача сотрудникам коллектива памяток таких как «Движение продлевает жизнь», «Правила здорового питания», «Управляй стрессом» и т.п.
Ноябрь, 2022 и ежеквартальное обновление	Оформление стенда с размещением информационных материалов по популяризации здорового образа жизни и профилактике заболеваний

3 направление «Сохранение психологического здоровья работников (профилактика эмоционального выгорания), повышение корпоративной культуры здоровья»

Сроки	Мероприятие
Ежемесячно	Организация поздравлений членов коллектива с праздниками, юбилеями
В каникулярное время (ноябрь, январь, март)	Занятия в клубе психологической поддержки «Перезагрузка»: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.
Ежеквартально	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников
Ежеквартально	«Диалоги о важном» - проведение тематических лекций (примерная тематика «Формирование психологической устойчивости в стрессовых ситуациях», «Профилактика эмоционального выгорания», «Психологический климат в коллективе как фактор сохранения психологического здоровья»), направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья работников лица с приглашением специалистов
5 октября, ежегодно	День самоуправления
Декабрь, март	Корпоративные праздники для сплочения коллектива
Ежегодно, май	Выезд на Святой источник, п. Ложок, Искитимский район
По мере необходимости	Помощь в критических ситуациях: - работа комиссии по урегулированию трудовых споров; - работа школьной службы примирения; - психологическая помощь.
Ежегодно	Создание условий для повышения качества компетенций: - самообразование;

	<ul style="list-style-type: none"> - курсы повышения квалификации; - профессиональная переподготовка; - трансляция опыта; Участие в конкурсах профессионального мастерства
--	---

4 направление «Стимулирование отказа работников от вредных привычек, включая курение и нерациональное питание»

Сроки	Мероприятие
Ежеквартально	«Диалоги о важном» - проведение тематических лекций «Рациональное питание», «Физическая активность на рабочем месте», «Продукты, повышающие холестерин», направленных на сохранение и укрепление здоровья работников лица с приглашением специалистов
Раз в полгода	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей (проведение соревнований, веселых стартов, выезды на природу и т.п)
Раз в полгода	«Здоровое питание – это легко!» для стимулирования сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания. В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников и конкурсы здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» среди методических объединений учителей.
Ежегодно, май	Конкурс «Здоровый образ жизни для меня – это ...» с целью продвижения приоритетов здорового образа жизни в сети Интернет, с обязательным сопровождением активной пропагандой в социальных сетях. Участники 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 #ЖИВИЗДОРОВЫМ! на своей странице в соцсетях.
Ежегодно	Проведение спортивных соревнований между командами учителей и учащихся
Раз в полгода	Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.
Ежегодно, 31 мая	День отказа от курения.
Ежегодно, сентябрь	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику в холле организации.
Ежегодно, октябрь	Подготовка информационных материалов по вопросу вреда курения для курящих сотрудников, организация консультаций психолога для желающих бросить курить.
Ноябрь, 2022 и ежеквартальное обновление	Оформление стенда с размещением информационных материалов по популяризации здорового образа жизни и профилактике заболеваний

Обобщающий этап

После проведения мероприятия	Оценка эффективности проведенного мероприятия
Декабрь 2025 год	Обработка и интерпретация информации, полученной в ходе реализации программы
	Соотношение результатов реализации программы с поставленными целями и задачами
	Определение перспектив дальнейшего развития

Ожидаемые результаты

- 1) Создание 100% эргономичных рабочих мест с соблюдением требований безопасности и гигиены (на основе протоколов ежегодного осмотра кабинетов и рабочих мест).
- 2) Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников (на основе анализа бухгалтерской отчетности за календарные годы).
- 3) Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни, ответственно относящихся к укреплению здоровья (в динамике, на основе ежегодного анкетирования).
- 4) Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников (на основе административного и психологического наблюдения, отчетов конфликтной комиссии).
- 5) Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе (на основе анализа уровня ежегодной ротации кадров без изменения места жительства работников и/или их социального статуса).

Оценка качества реализации программы

<i>Направление деятельности в соответствии с задачами программы</i>	<i>Критерии</i>	<i>Оценочная процедура</i>	<i>Показатели</i>	<i>Выход</i>	<i>Ответственный исполнитель</i>
Оценка качества условий профессиональной деятельности с позиции удовлетворенности сотрудников	Совершенствование нормативной базы реализации программы.	Экспертиза пакета локальных актов, регламентирующих реализацию программы: - номенклатура актов; - актуальность и качество документов.	Пакет документов полный. 100% локальных актов актуально.	Справка, приказ	Заместитель директора
	Соответствие рабочих мест СанПиН, эргономическим и противопожарным требованиям.	Смотр кабинетов и рабочих мест.	100% рабочих мест соответствуют требованиям.	Протоколы-акты смотра кабинетов и рабочих мест. Справка в годовой анализ. Приказ	
	Удовлетворенность сотрудников условиями профессиональной деятельности!	Анкетирование сотрудников.	Положительная динамика удовлетворенности сотрудников условиями	Анкеты, аналитическая справка.	
Вовлеченность сотрудников в реализацию программы	Повышение активности участия сотрудников в проведение программных мероприятий: - в занятиях по правильному питанию и ЗОЖ; - в спортивно-оздоровительных мероприятиях; - в занятиях психолого-педагогического клуба	Включение программных мероприятий в годовые планы работы лица	Все традиционные и актуальные мероприятия, предусмотренные программой, включены в годовые планы	Корректировка при необходимости	Председатель профсоюзной организации
		Проведение мероприятий в соответствии с программы	Сравнительный анализ списков участников, ежегодное определение коэффициентов участия	Информация в годовой анализ	

	«Перезагрузка»				
Достижение коллективных и личностных результатов в сохранении и укреплении здоровья сотрудников, повышении их мотивации к ЗОЖ	Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников	Административное и психолого-педагогическое наблюдение.	Динамика положительная	Информация в годовой анализ	Педагог-психолог, медицинский работник (по согласованию)
	Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе	Отчеты конфликтной комиссии. Анализ уровня ежегодной ротации кадров без изменения места жительства работников и/или их социального статуса.	Динамика положительная	Информация в годовой анализ	
	Снижение количества сотрудников с факторами развития заболеваний	Прохождение профилактических и медицинских осмотров, диспансеризация	Сокращение доли сотрудников с факторами развития заболеваний	Информация в годовой анализ	
	Снижение уровня заболеваемости и временной нетрудоспособности.	Анализ	Сокращение заболеваемости, сроков временной нетрудоспособности.	Информация в годовой анализ	
	Увеличение приверженности к здоровому образу жизни.	Анкетирование сотрудников	Положительная динамика: - мотивации к двигательной активности; - мотивации к здоровому питанию; - сформированности навыков релаксации и снятия эмоциональных перегрузок; - снижение количества сотрудников, имеющих вредные привычки	Аналитическая справка	

Риски и пути их нивелирования

Программа здоровья сотрудников «НЕБОЛИТ» интегрирована в Программу развития МБОУ ЛИТ.

В ежегодном плане работы предусмотрен раздел «Реализация Программы здоровья», в него включаются мероприятия, заложенные в Программе.

Перспективное и оперативное планирование позволяют избежать дублирования организационно-просветительских событий и перегрузки сотрудников, обеспечить включенность персонала в реализацию Программы, системно контролировать, анализировать и своевременно корректировать деятельность. Все это обеспечит снижение рисков.

Однако в коллективе существует некоторая ротация кадров, что неизбежно будет приводить к снижению ожидаемого результата, поскольку процесс профессиональной адаптации у некоторых сотрудников может быть длительным.

В этом случае важную роль в сокращении этого периода будут играть методическая и психолого-педагогическая службы, администрация, обеспечивающая общий уровень корпоративной культуры, в том числе, культуры здоровья.

Анкета

- 1) Ваш возраст.
- 2) Пол.
- 3) Бывает ли у Вас повышенное артериальное давление:
А) редко; Б) постоянно; В) никогда; Г) не знаю.
- 4) С какой периодичностью Вы посещаете врачей?
- 5) Когда Вы проходили последний раз диспансеризацию?
- 6) Какие у Вас имеются заболевания?
А) болезни сердца, Б) болезни легких, В) женские болезни, Д) зрение,
Е) болезни органов пищеварения, Ж) нет заболеваний, З) другие.
- 7) Знаете ли Вы свой уровень холестерина в крови?
- 8) Какими видами физической активности Вы занимаетесь?
- 9) Сколько примерно времени в день Вы занимаетесь физической активностью?
- 10) Каково соотношение Вашего веса и роста?
- 11) Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки в семье?
- 12) Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки на работе?
- 13) Курите ли Вы?
- 14) Как часто Вы употребляете алкоголь?
- 15) Какие мероприятия по здоровому образу жизни представляют для Вас интерес?
- 16) Как Вы считаете, достаточно ли внимания уделяется вопросам укрепления здоровья и профилактики заболеваний в нашей организации?
- 17) Удовлетворены ли Вы условиями труда?

Спасибо за Ваши ответы.