

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Заледеевская средняя общеобразовательная школа»**



Директор МКОУ Заледеевская СОШ

А.И. Бабичев

2024 г.

Утверждено приказом
№ 01-04/03/1 от 04.03.2024 г.

**Корпоративная программа по укреплению здоровья
педагогического коллектива МКОУ Заледеевская СОШ
«Здоровым быть – в тренде жить»**

с. Заледеево, 2024 г.

Содержание

1. Актуальность внедрения корпоративной программы по укреплению здоровья педагогического коллектива
2. Ход реализации корпоративной программы по укреплению здоровья
3. Модули для реализации корпоративной программы по укреплению здоровья
4. Критерии оценки эффективности корпоративной программы по укреплению здоровья
5. План мероприятий

«Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем» - врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.

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 образовательного учреждения 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.

1. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в профессиональные образовательные организации

В 2020 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос.

На это повлияла пандемия 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.

Тренд, тенденция пришло в русский язык из английского языка и прочно вошло в нашу повседневную речь. Дословно оно переводится как “тенденция”.

Тренд — это термин, подразумевающий изменение чего-либо с течением времени. Данное понятие применяют в различных областях науки, культуры, политики, экономики и многих других сферах.

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

Определения тренд и здоровье стали актуальными в 2021 году, следовательно, корпоративная программа по укреплению здоровья названа «Здоровым быть – в тренде жить».

Быть в тренде - это уметь выделить для себя ключевые аспекты конкретного веяния и суметь воплотить их в жизнь наилучшим образом в текущий момент времени.

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, 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.

2. Ход реализации корпоративной программы здоровья

Реализация программы рассчитана на период с 2024 по 2027 годы без выделения отдельных её этапов.

Ежегодно май-июнь	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Ежегодно август	Корректировка программы и разработка плана мероприятий по реализации программы по укреплению здоровья педагогических работников
Ежегодно сентябрь	Утверждение плана мероприятий по реализации программы по укреплению здоровья педагогических работников
Ежегодно декабрь	Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, вредные привычки, несбалансированное питание и др.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри трудового коллектив
Ежегодно, по итогам года	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни
Ежеквартально, в каникулярное время	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.
Ежегодно, декабрь	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

3. Модули для реализации корпоративной программы здоровья

Наименование модуля	Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
Физическая активность	<p>Проведение командно-спортивных мероприятий.</p> <p>Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов.</p> <p>Размещение мотивационных фотографий.</p> <p>Участие в программе ГТО.</p> <p>Создание команды для выездов на районные соревнования.</p> <p>Проведение корпоративных спортивных мероприятий.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение процента работников, вовлечённых в ведение здорового образа жизни; - снижение процента работников с низким уровнем физической активности; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности.
Здоровое питание	<p>Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.</p> <p>Проведение мастер - классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>Организация для педагогов информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, диетологов, психологов.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления;
Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний	<p>Организация ежегодных медицинских осмотров.</p> <p>Анализ результатов специальной оценки условий труда и материалов по программе производственного контроля, оценки рисков.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижение % работников нуждающихся в

	<p>Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.</p> <p>Улучшение условий труда (УТ) и отдыха работников.</p> <p>Программа витаминизации и профилактики в периоды сезонных заболеваний и авитаминозов.</p>	<p>амбулаторном, стационарном обследовании и лечение, санаторно-курортном лечение и диспансерном наблюдении.</p> <p>Улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.</p>
<p>Психологическое и эмоциональное благополучие</p>	<p>Проведение психопрофилактических мероприятий, направленных на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия; на сопровождение по управлению эмоциями;</p> <p>на профилактику депрессии, выгорания, тревожных расстройств, арт –терапевтические и проективные методики, дыхательные практики.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижение % работников с высоким уровнем стресса; - увеличение % работников, вовлечённых в деятельность

4. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья

№	Показатель	Как оценивать
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних документах	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
4	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
5	Организация собственных спортивных мероприятий и участие во внешних	Количество мероприятий в год,

	мероприятиях	общее кол-во участников
6	Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
7	Количество публикаций в личных аккаунтах	
8	Сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации)	Результаты профилактических медицинских осмотров
9	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	

5. План мероприятий корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МКОУ Заледеевская СОШ

№	Направление мероприятий	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников. Направление на курортное лечение по медпоказателям (ПК)	1 раз в год
2	Профилактика вредных привычек	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребления	Постоянно

		алкоголя на территории Учреждения	
3	Культурный досуг сотрудников	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля, Дни здоровья и т.д.	Согласно датам праздников, в каникулярное время
4	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Март - Апрель
5	Информационно - мотивационное просвещение	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги, консультации психолога	Каждую четверть
6	Участие в различных спортивных мероприятиях	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации», и других мероприятиях	По плану мероприятий муниципалитета
7	Организация производственной гимнастики	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на	Ежедневно

		рабочих местах	
8	Инструктаж сотрудников	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
9	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Реализация плановых мероприятий. Заключение договоров с Центром гигиены п. Богучаны. Дезобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
10	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, антитеррористической и противопожарной безопасности	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет	2 раз в год – инструктажи; учеба – 1 раз в год