

**Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья
работников
МАОУ «Лицея № 176» г. Новосибирска
на 2022-2025 г.**

Паспорт программы

Программа	«Я выбираю здоровье»
Разработчики программы	Администрация МАОУ «Лицей № 17», педагоги психологи
Участники программы	Коллектив МАОУ «Лицей № 176»
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников «Лицея № 176», профилактика заболеваний и потери трудоспособности
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none">1. Позитивное изменение отношения сотрудников к собственному здоровью.2. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.3. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации здорового и активного образа жизни.4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.5. Формирование стрессоустойчивости6. Сохранение психологического здоровья и благополучия.
Сроки реализации программы	Июнь 2022г. -декабрь 2025г.
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none">1. Увеличения доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников.2. Повышение доступа знаний по основам сохранения и укрепления здоровья;3. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами

Введение

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия. Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни. Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через

целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников «Лицея № 176», профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачи программы:

1. Позитивное изменение отношения сотрудников к собственному здоровью.
2. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
3. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации здорового и активного образа жизни.
4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
5. Формирование стрессоустойчивости
6. Сохранение психологического здоровья и благополучия.

Программа направлена на:

увеличения доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников;
профилактику вредных привычек;
повышение доступа знаний по основам сохранения и укрепления здоровья;
создание безопасных условий труда;

Сроки и этапы реализации программы

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

Практический этап реализации программы

1. Создание безопасных условий труда

Сроки	Мероприятия
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 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.
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
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	Рациональное расписание уроков, не допускающее перегрузок

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности, профилактики заболеваний

Сроки	Мероприятия
Август	Организация коллективного отдыха на природе
Сентябрь	Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
ежегодно	Организация культурно-спортивных мероприятий во время каникул
еженедельно	Организация посещения бассейна
октябрь	Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний. Профилактическая беседа со школьным медицинским работником.
ежегодно	Проведение вакцинации работников (по желанию)
ежеквартально	Проведение тематических лекций, направленных на сохранение и укрепление здоровья работников лица с приглашением специалистов здравоохранения. Примерная тематика: «Профилактика заболеваний суставов», «Рациональное питание», «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
Октябрь-ноябрь, обновление информации ежеквартально	Оформление стенда с размещением информационных материалов по популяризации здорового образа жизни профилактике заболеваний
	Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников лица

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

Сроки	Мероприятия
Во время каникул	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.
Ежегодно	Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания
Ежеквартально	Проведение тематических лекций: «Формирование психологической устойчивости в стрессовых ситуациях», «Профилактика синдрома эмоционального выгорания», «Психологический климат в коллективе как фактор сохранения психологического здоровья», «рациональное питание», «Профилактика ожирения». Принять участие в онлайн-лекциях
Раз в год	Проводить спортивные соревнования учителей и учеников
Ожидаемые результаты	<ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличение количество сотрудников с физической активностью 2. Увеличение доли сотрудников, ведущих активный образ жизни 3. Формирование правильного рациона питания 4. Уменьшение количества вредных привычек 5. Укрепление социального и психического здоровья

	6. Увеличение работоспособности учительского коллектива
--	---

Показатели эффективности программы

1. Улучшение состояния здоровья членов коллектива (по результатам мед.осмотра)
2. Уменьшение количество пропусков по болезни
3. Улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания
4. Осознание ценности своего здоровья и ответственное к нему отношение