

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 2»**

**(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 2»)
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛЁДАН СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ**

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания
общего собрания
работников
от 14.01.2022 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия № 2»

_____ Н.В. Яловая
приказ МБОУ «Гимназия № 2»
от 17.01.2022 № 9

**Корпоративная программа
укрепления здоровья работников
МБОУ «Гимназия № 2»**

г. Инта
2022 г

Содержание программы:

1. Паспорт программы
2. Актуальность программы
3. Профилактические мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников МБОУ «Гимназия № 2»
4. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий корпоративной программы укрепления здоровья работников МБОУ «Гимназия № 2»
5. Мониторинг реализации программы
6. Оценка эффективности реализации программы

1. Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья работников МБОУ «Гимназия № 2».
Направление программы здоровья	Формирование у работников навыков саморегуляции и управления собственным физическим и психоэмоциональным состоянием
Сроки реализации программы	2022-2024 гг.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья работников 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 работников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование у работников ответственного отношения к своему здоровью. 2. Проведение информационных кампаний, мероприятий и акций по формированию представления здорового образа жизни. 3. Повышение физической активности работников. 4. Создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности. 5. Снижение эмоционального выгорания работников. 6. Повышение профессионального благополучия и здоровья работников. 7. Организация досуга и отдыха работников гимназии. 8. Создание благоприятного социально-психологического климата в педагогическом коллективе. 9. Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств. 10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников гимназии, профилактика эмоционального выгорания 11. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 12. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда всех структурных подразделений гимназии.
Участники реализации программы	Трудовой коллектив МБОУ «Гимназия № 2»

2. Актуальность программы

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 внедрение корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте».

Реализация данного направления в МБОУ «Гимназия № 2» 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).

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

3. Профилактические мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников МБОУ «Гимназия № 2»

Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления физического и психического здоровья работников МБОУ «Гимназия № 2»	
<p>ЦЕЛЬ: Рациональная организация трудовой деятельности. Разработка и реализация системы управления охраной труда в МБОУ «Гимназия № 2».</p> <p>Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в МБОУ «Гимназия № 2» – компонент среды гимназии, благодаря которому обеспечивается безопасность работников, защита их здоровья и жизни.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр. – повышение комфорта рабочей среды, оборудование рабочего места учителя необходимыми техническими средствами обучения, рециркуляция воздуха, меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания; – охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий 	<ul style="list-style-type: none"> – выявление факторов, влияющих на здоровье работников; – увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам специальной оценки условий труда; – отсутствие несчастных случаев среди работников.

<p>труда);</p> <ul style="list-style-type: none"> – предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы); – оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья; – воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний. 	
<p>2. Повышение физической активности, проведение командно-спортивных мероприятий</p>	
<p>ЦЕЛЬ: Стимулирование работников гимназии к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Ключевым компонентом, обеспечивающим повышение физической активности, является стимулирование занятий работников гимназии разнообразными видами спорта, стимулирование их участия в спортивных соревнованиях внутрикорпоративных, города и т.д.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ; – просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов; – размещение мотивационных фотографий, плакатов; – участие в программе ГТО; – создание команды для выездов на городские соревнования; – проведение семейных спортивных мероприятий работников образовательных организаций; – велосипедные, лыжные прогулки, физкультминутки; – посещения раз в месяц бассейна; – проведение корпоративных, спортивно-массовых оздоровительных мероприятий; – проведение спартакиады среди работников образовательных организаций (шахматы, волейбол, теннис и др.); 	<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; - повышение уровня физической грамотности работников; - увеличение доли работников, вовлеченных в регулярное занятие физической культурой и спортом; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности.
<p>3. Здоровое и рациональное питание</p>	
<p>ЦЕЛЬ: Обеспечение работников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить работников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Комфорт работников гимназии обеспечивается через создание места, где созданы условия для удобного приема пищи. Закуплены термо-пот, микроволновая печь, набор столовых приборов, холодильник.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> – проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое и рациональное питание», «Правильная еда – эффект долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.; – обеспечение работников организации питьевой водой. – разработка памяток «Здоровое питание»; – мастер - класс по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания – проведение тестирования с работниками по имеющимся привычкам питания на соответствие критерий здорового питания и мотивирование работников на оздоровление рациона. – организация в местах приема пищи работников информационных уголков: «Здоровое питание», «Принципы рационального питания» и др. – организация для работников информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, диетологов, психологов. 	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления; - увеличение % работников, имеющих доступ к питьевой воде; - % работников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления; - увеличение % информированности работников о здоровом питании; - увеличение % работников, самостоятельно контролирующих показатели факторов риска здоровья.
<p>4. Организация медицинского сопровождения: диагностика и профилактика профессиональных заболеваний</p>	
<p>ЦЕЛЬ: Охват медицинскими осмотрами всех работников лицея с целью усиления контроля за сохранением здоровья.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Создание условий для сохранения здоровья работников МБОУ «Гимназия № 2» на основе организации медицинского сопровождения посредством организации вакцинации, медицинских осмотров, диспансеризации.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – организация ежегодных медицинских осмотров; – анкетирование работников о состоянии их здоровья; – размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации и в ее стенах; – организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья; – информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин (приглашение 	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение % работников, прошедших вакцинацию; - снижение % работников, нуждающихся в амбулаторном, стационарном обследовании и лечении и диспансерном наблюдении. - улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.

<p>медицинского работника);</p> <ul style="list-style-type: none"> – программа витаминизации и профилактики в периоды сезонных заболеваний и авитаминозов; – внедрение практических, групповых форматов развития культуры здоровья; – диспансеризация, (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований). 	
<p>5. Психологическое и эмоциональное благополучие</p>	
<p>ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников МБОУ «Гимназия № 2» в программах здорового образа жизни.</p> <p>ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг); – проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды); – обучение работников МБОУ «Гимназия № 2» основам психологического благополучия (профилактика стресса); – организация и проведение корпоративных дней отдыха, празднование профессионального праздника, участие в спортивных активностях. 	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижение % работников с высоким уровнем стресса; - увеличение % работников, принявших участие в мероприятиях; - увеличение % работников, вовлечённых в образовательные программы; - уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами).
<p>6. Проведение профилактических мер</p>	
<p>ЦЕЛЬ: Формирование ЗОЖ на основе планирования и проведения профилактических мероприятий.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Пропаганда вреда курения, употребления алкоголя, ознакомление с рациональным соблюдением правил личной гигиены.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – установление запрета курения на рабочих местах и на территории МБОУ «Гимназия № 2»; – рациональное питание; – соблюдение личной гигиены; – соблюдение норм и правил 	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие курящих работников в коллективе; - соблюдение правил правильного питания; - жизнерадостный коллектив; - рост психоэмоционального благополучия

психогигиены; – рациональное планирование семьи; – профилактика аутоагрессии; – организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.	и здоровья работников.
---	------------------------

4. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий корпоративной программы укрепления здоровья работников МБОУ «Гимназия № 2»

- 4.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников МБОУ «Гимназия № 2».
- 4.2. Повышение мотивации работников гимназии к занятиям физической культурой и спортом.
- 4.3. Увеличение доли лиц с физической активностью среди работников гимназии.
- 4.4. Формирование культуры безопасности труда, распространения стиля ЗОЖ среди работников гимназии.
- 4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни.
- 4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
- 4.7. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
- 4.8. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников гимназии.
- 4.9. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- 4.10. Профилактика вредных привычек.
- 4.11. Улучшение имиджа МБОУ «Гимназия № 2» в социуме среди профессионально причастных групп, родителей, учащихся и других представителей, ориентированных на здоровый образ жизни.

5. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой.

6. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы используются следующие критерии:

- анкетирование работников, с целью выяснения эффективности программы;
- отзывы работников гимназии (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.