

Принято на общем
собрании
трудового коллектива
Протокол № _____
от _____.09.2022 г.

Утверждаю:
Директор:
Маниковская В.В.
Приказ № _____
от _____.09.2022 г. 2022 г.

**Программа
укрепления здоровья сотрудников
муниципального общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 1
пгт. Новокручининский**

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья сотрудников - это комплекс мероприятий, предпринимаемых для улучшения состояния здоровья работников, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности 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% 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.
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья сотрудников включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

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.

2. Цель программы

Программа по укреплению здоровья для работников МОУ СОШ № 1 пгт. Новокручининский разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МОУ СОШ № 1 пгт. Новокручининский, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами Программы по укреплению здоровья сотрудников МОУ СОШ № 1 пгт. Новокручининский являются:

Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

- Создание благоприятной среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.

- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в МОУ СОШ пгт. Новокручининский для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. 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.
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и пр.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение концертов, театров, выставок и пр.
7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие сотрудников в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Дни здоровья – проведение акций «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Проведение ежегодной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация соревнований «Попали в десятку» – дартс.

12. Организация клуба «Скандинавская ходьба».

13. Организация, волейбольных, команд работников, занятия настольным теннисом.

14. Использование собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение фонтанчиками с питьевой водой.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются).

5. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

6. Ограничение продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.

7. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях школы

2. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории школы).

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

6. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации Программы по укреплению здоровья сотрудников МОУ СОШ № 1 пгт. Новокручининский предполагаются следующие результаты:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения социального поощрения.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкеты с сайта «ЗОЖ»	октябрь	школа	Зам по УВР, зам по ВР
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	По плану	Март-апрель	ЦРБ	Директор, секретарь
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Моральное поощрение	Постоянно	школа	Директор
4	Культурный досуг сотрудников	Концерты Выставки Театр	В течение года	г. Чита	Зам по ВР
5	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».		До 15.10.2022	школа	Инициативная группа, сотрудники
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Разработать комплекс, поместить в группе и в учительской	До 15.10.2022	школа	Учителя физической культуры
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	По плану проведения	В течение года	школа	Учителя физкультуры
3	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	По плану проведения	Февраль-март	школа	Учителя физкультуры
4	Спартакиада по нескольким видам спорта	По плану проведения	Ко Дню учителя	школа	Учителя физкультуры
5	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.			школа	Учителя физкультуры
6	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Выезд на природу с программой	Сентябрь, февраль июнь		Преподаватель-организатор ОБЖ

7	Соревнования «Попали в десятку» – дартс.		апрель	Спортзал, школьный двор	Учителя физкультуры
8	Занятия «Скандинавская ходьба»	Прогулки по лесным дорожкам	Регулярно	Лес	Инициативная группа
9	Занятия волейбольной команды работников, занятия настольным теннисом	По плану	В течение года	Спортзал	Учителя физкультуры
10	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	По плану ВФСК	В течение года	Спортзал	Учителя физкультуры
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты,), организация лекций, мастер-классов	Размещение в группе в вайбере, учительской, школьном сайте	В течение года	школа	Учитель ОБЖ, медработник
3	Конкурс здоровых рецептов.	Размещение в группе в вайбере, учительской, школьном сайте	Ноябрь, март	школа	Инициативная группа
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	По плану Дня здоровья	октябрь	Столовая школы	Инициативная группа
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Размещение в группе в вайбере, учительской, школьном сайте	Ноябрь, март	школа	Инициативная группа
6	Оснащение кулерами с питьевой водой		октябрь	школа	Зам по АХЧ
7	Оборудование специальных мест для приема пищи	Оформить эстетично	сентябрь	столовая	Зам по ВР
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья	Размещение в группе в вайбере, учительской, школьном сайте	сентябрь	школа	Зам по ВР
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	В местах выхода	постоянно	школа	Зам по ВР
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	По плану	В течение года	школа	Зам по ВР
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В столовой, в учительской, в кабинетах	В течение года	школа	Инициативная группа