

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол №4 от 22.03.2021 года



УТВЕРЖДЕНО
Директор МОУ «СОШ №11»
Н.А.Асеева/
Приказ № 63/1 от 22.03.2021 года

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 11 имени кавалера Ордена мужества
подполковника Узкого Николая Клавдиевича»**

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»**

Срок реализации
с 22.03.2021 г. по 31.12.2023 г.

г. Вологда
2021

Введение

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

Профессиональная деятельность педагогических работников сегодня протекает в сложных условиях. Прежде всего, это высокая стрессогенная нагрузка, обусловленная возрастающими требованиями к личности учителя, изменением его роли в образовательном процессе, утверждением ориентации на творческий, проектный, новаторский подход к работе и т. д. Новые требования к учителю как к специалисту приводят к постоянно возрастающей информационной и интеллектуальной нагрузке. В результате к концу учебного года многие учителя ощущают усталость, опустошенность, раздражительность, что является характерными признаками нарушения профессионального здоровья. К тому же из-за нехватки в школах специалистов большинство учителей имеет большую педагогическую нагрузку, в связи с этим у педагогических работников практически нет свободного времени для укрепления своего здоровья. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника, члена МОУ многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

К основным профессиональным заболеваниям педагогов относятся:

- миопия (близорукость);
- ларингит;
- синдром хронической усталости;
- гиподинамия;
- остеохондроз.

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.

Основные мероприятия программы направлены на формирование у педагогических работников мотивации к здоровому образу жизни; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя. В комплекс мероприятий включены также меры психологической поддержки, способствующие улучшению атмосферы в коллективе. Комплекс мероприятий осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды.

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.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Основой для разработки корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» в МОУ «СОШ №11» послужила Модельная корпоративная программа «Укрепления здоровья на рабочем месте», утвержденная заместителем губернатора Вологодской области Л.В. Каманиной.

Цели программы:

- укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;
- повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

Задачи:

- Создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- Снижение рисков несчастных случаев, профессиональных заболеваний среди педагогических работников.
- Выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболевания на ранних стадиях и предотвращение осложнений;
- Проведение для работников профилактических мероприятий (повышение информированности работников по вопросам здорового образа жизни).
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Мониторинг и оценка эффективности программы.

Основные принципы программы:

- разработка и реализация программы той организацией, которая ее инициировала;

- активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии);
- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
- соблюдение приоритета охраны труда;
- участие в программе, как руководителей, так и работников должно быть на добровольной основе;
- программа должна включать в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

Сроки реализации программы: корпоративная программа «Укрепления здоровья на рабочем месте» в МОУ «СОШ №11» разработана на период 2021-2023 г.г.

Разделы программы:

1. Формирование медицинской активности работников
2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте
3. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья
 - 3.1 Повышение физической активности
 - 3.2 Рациональное питание
 - 3.3. Профилактика потребления табака
 - 3.4. Снижение потребления алкоголя
 - 3.5. Создание комфортного психологического климата в коллективе
4. Мониторинг программы

Критерии оценки результатов программы:

- повышение процента информированности работников в вопросах здорового образа жизни;
- рост производительности труда;
- динамика снижения показателей временной утраты трудоспособности;

- динамика снижения финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- процент работников организации, охваченных различными мероприятиями программы;
- снижение текучести кадров;
- снижение показателей по факторам риска (рассматривается в процентном отношении к общему количеству работников организации):
 - % работников, бросивших курить;
 - % работников, отказавшихся от употребления алкоголя;
 - % работников, повысивших физическую активность;
 - % работников, которые регулярно проходят обследование репродуктивной системы и др.;
- отсутствие (снижение) профессиональных заболеваний;
- соответствие мероприятий установленным срокам.

Ожидаемые результаты программы:

- установление приоритета здорового образа жизни у работников организации;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;
- сокращение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- увеличение продолжительности жизни.

Этапы разработки программы

Подготовительный этап

1. Получить согласие директора МОУ «СОШ №11» на разработку и реализацию программы.
2. Провести общее собрание. Участие в программе как руководителей, так и работников должно быть на добровольной основе. Личный пример руководства позволяет работникам чувствовать его поддержку и заинтересованность в их здоровье и благополучии.
3. Создать рабочую группу для оценки ситуации, разработки программы и плана мероприятий. В состав рабочей группы МОУ «СОШ №11» входит заместитель

директора по воспитательной работе, председатель профсоюза, социальный педагог, педагог-психолог.

4. Провести анализ текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников: обеспечение здоровья работающих потребует значительных усилий, но выгоды перевешивают издержки. Здоровые люди – основа эффективной экономики.
5. Сформировать предложения по разработке программы.
6. Определить срок реализации программы.
7. Разработать профиль здоровья организации и план мероприятий.

Основной этап разработки программы

1. Разработать план мероприятий программы в составе рабочей группы с привлечением специалистов медицинских организаций и других секторов (волонтеры, общественные объединения и организации и т.д.), участвующих в мероприятиях программы.

2. Назначить ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы, конкретно каждого пункта.

3. Обеспечить информирование работников о мероприятиях программы, значении хорошего здоровья и здорового образа жизни, а также о праве людей на получение качественных медицинских услуг.

Этапы реализации программы

Раздел 1. Формирование медицинской активности

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, в том числе у мужчин, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Раздел по формированию медицинской активности включает:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский

осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

2. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

3. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам. Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. scrupulously выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

4. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

5. Сохранение репродуктивного здоровья. Для каждого человека особую важность имеет продолжение рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество аборт, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем; многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышеперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.

6. Знание своих профессиональных рисков.

7. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

8. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

- Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организации, и иммунизации;

Раздел 2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- Проведение инструктажа в коллективе, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.
- Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.
- Мероприятия по охране и безопасности труда. В МОУ «СОШ №11» в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.
- Проведение специальной оценки условий труда.

Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

3.1 Повышение физической активности

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (частичная или полная оплата спортзала или абонеента, материальное поощрение, фотостенды и др.);
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);
- вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

Мероприятия:

- оценка уровня физической активности и тренированности педагогического коллектива;

- организация и проведение производственной гимнастики;
- проведение групповых занятий в спортивном зале;
- выезд на турбазы Вологодской области с организацией спортивных соревнований во время каникул;
- проведение мероприятий, стимулирующих работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.

3.2 Рациональное питание

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- разработать рекомендации поставщикам услуг общественного питания на предприятие, в организацию;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;
- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

Мероприятия:

- обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи;
- информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующее осознанному выбору;
- приглашение в школу главных внештатных специалистов Департамента здравоохранения Вологодской области по вопросам диетологии, эндокринологии;
- краткие информационные сообщения о здоровом питании для размещения внутри школы (буклеты, и т.п.); в беседе учителей в социальной сети «В Контакте» (ссылки на статьи и т.п.);

- организация соревнований между педагогическими работниками, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.

3.3 Профилактика потребления табака

Курение табака – причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

Цель: снизить (до полного отказа) потребление табака работниками организаций.

Задачи:

- повысить информированность работников организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;
- обеспечить соблюдение запрета потребления табака на предприятии;
- организовать помощь сотрудникам, желающим отказаться от курения;
- разработать и внедрить систему штрафов и поощрений в отношении курящих работников.

Мероприятия:

- Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным влиянием сигарет на здоровье человека.

3.4 Снижение потребления алкоголя

Потребление алкоголя оказывает большее влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы. Разработка и реализация мер антиалкогольной политики в местах работы граждан направлена на снижение масштабов злоупотребления алкоголем. Рабочее место может быть фактором риска вредного употребления алкоголя, а с другой стороны – предоставляет уникальные возможности для реализации профилактических стратегий.

Цель: снизить потребление алкоголя работниками организаций.

Задачи:

- снизить количество несчастных случаев на производстве, связанных с употреблением алкоголя;
- снизить долю работников с риском пагубного потребления алкоголя;
- повысить осведомленность работников о вреде, связанном с алкоголем, и рисках, связанных с потреблением алкоголя на рабочем месте;
- снизить мотивацию к употреблению алкоголя.

Мероприятия:

- организация консультативной помощи в вопросах, связанных с пагубным потреблением алкоголя;

- организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

3.5 Создание комфортного психологического климата в коллективе

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, – профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (риск аварий, травм на рабочем месте);
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- проведение групповых занятий, тренингов на сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия;
- проведение корпоративных мероприятий, приуроченных: Дню Учителя; Новый год; 23 февраля; 8 Марта.

Раздел 4. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и, конечно, самих работников.

Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации.

Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- улучшение условий труда работников организации;
- повышение производительности труда работников организации;
- увеличение количества работников 1 и 2 групп здоровья;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- снижение выхода работников на инвалидность;
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.