

**РАССМОТРЕНО**

На заседании педагогического совета  
протокол №1 от 30.08.2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор MAOY «Гимназия №1»



  
В.Г. Косьяненко  
Приказ № 59/02 от 01.09.2022

**Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
города Новосибирска «Гимназия №1»**

## Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МАОУ «Гимназия №1»
<b>Авторы программы</b>	Администрация МАОУ «Гимназия №1»
<b>Сроки реализации Программы</b>	2022 -2027 год
<b>Актуальность программы</b>	Последние время наблюдается тенденция изменения пониманию людьми такого явления, как «здоровье». Здоровье разумно считать главным элементом человеческого капитала, главнейшим ресурсом, который обеспечивает и успешное усвоение специальности, а также и эффективность в профессиональной деятельности. Благодаря знаниям и совершенствованию социально-психологической составляющей здоровья человек имеет возможность быть предупрежденным от заболеваний, совершенствоваться в целом. Процесс сохранения здоровья может выступать в качестве физического и психического развития человека и сохранения его возможностей.
<b>Целевая группа</b>	Сотрудники МАОУ «Гимназия №1»
<b>Цель программы</b>	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в корпоративной архитектуры, направленной на формирование здорового образа жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Разработка и организация благоприятных условий для ведения здорового и активного образа жизни.</li><li>2. Создание оптимальных условий труда на рабочих местах.</li><li>3. Организация проведение профилактических осмотров и диспансеризации, для выявления заболеваний на ранних стадиях.</li><li>4. Соблюдение правил по охране труда, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.</li><li>5. Предупреждение травматизма.</li><li>6. Сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности.</li><li>7. Снижение эмоционального выгорания работников.</li><li>8. Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств.</li></ol>

<b>Ожидаемый результат</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников.</li> <li>2. Изменения отношения работников к состоянию своего здоровья.</li> <li>3. Увеличение доли работников, здоровому образу жизни (ЗОЖ), питающихся рационально, занимающихся физической активностью.</li> <li>4. Укрепление здоровья и улучшения самочувствия.</li> <li>5. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности.</li> <li>6. Повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников.</li> <li>7. Увеличение стрессоустойчивости, жизнеспособности работников.</li> </ol>
<b>Этапы реализации программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 ЭТАП – Подготовительный</li> <li>2 ЭТАП - Реализация плана действий и мероприятий</li> <li>3 ЭТАП - Мониторинг и оценка эффективности</li> </ol>
<b>Мероприятия программы</b>	Проводятся согласно утвержденному плану

## **1. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательное учреждение**

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 образовательной организации 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.

Наряду со сложностями в экономической и социальной сфере, современный преподаватель ощущает и характерные профессиональные сложности в своей деятельности. Основными причинами, способствующими отнесению профессии педагога к категории социогенных и включению ее в группу риска личности, являются: низкий общественный статус, несогласованность интеллектуальных, энергетических затрат и морально-материальных вознаграждений, каждодневная психическая перегрузка, значительная степень ответственности за обучающихся, а также условия конкуренции и многое другое.

Основными факторами риска условий труда работников образовательной организаций являются:

- повышение артериального давления;
- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;
- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- малоподвижный образ жизни;
- низкий уровень потребления фруктов и овощей;
- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Итак, наличие в профессиональной деятельности педагога значительного количества стрессфакторов предъявляет повышенные запросы к такой профессионально значимой интегральной характеристике преподавателя как жизнестойкость. Выполнение профессионального долга в эмоционально-затратных условиях требует от педагога повышенной личностной стабильности к различным сложным жизненным ситуациям, высокого уровня жизнестойкости.

Поэтому, в «Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года» отмечено, что главной задачей является «сохранение и укрепление здоровья населения, увеличение продолжительности активной жизни, формирование мотивации для ведения здорового образа жизни».

## **2. Цель программы**

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования психологического иммунитета и культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

Основная цель корпоративной программы по улучшению здоровья сотрудников является сохранение и укрепление здоровья сотрудников «Гимназия №1», профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

1. Разработка и организация благоприятных условий для ведения здорового и активного образа жизни.
2. Создание оптимальных условий труда на рабочих местах.

3. Организация проведение профилактических осмотров и диспансеризации, для выявления заболеваний на ранних стадиях.
4. Соблюдение правил по охране труда, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.
5. Предупреждение травматизма.
6. Сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности.
7. Снижение эмоционального выгорания работников.
8. Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств.
9. Повышение жизнеспособности педагогов.

#### **4. Мотивация участия в программе**

<b>Для работников</b>	<b>Для учреждения</b>
Улучшение здоровья	Сохранение и развитие кадрового потенциала
Повышение удовлетворенности работой	Повышение эффективности труда
Улучшение качества жизни	Улучшение психологического климата в коллективе
Отказ от вредных привычек	Развитие позитивного имиджа организации
Повышение психоэмоционального благополучия	Снижение количества дней временной нетрудоспособности

#### **5. Ожидаемый результат от реализации мероприятий**

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников.
2. Изменения отношения работников к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение доли работников, здоровому образу жизни (ЗОЖ), питающихся рационально, занимающихся физической активностью.
4. Укрепление здоровья и улучшения самочувствия.
5. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности.
6. Повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников.
7. Увеличение работоспособности работников.

#### **6. Основной этап разработки программ**

1. Разработать план мероприятий программы в составе рабочей группы с привлечением специалистов медицинских организаций и других секторов 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.

2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

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

4. Знание своих профессиональных рисков.

5. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

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

Мероприятия:

- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- организация информационно-просветительской работы в образовательной организации.

## 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:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;

- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

### **Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья**

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,
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);

Мероприятия:

- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи)
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности».

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 общеобразовательной 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;
- 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.

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 в образовательной организации;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок;
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию и повышению жизнеспособности;

## **7. Оценка эффективности реализации программы**

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников общеобразовательной 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;
  - повышение производительности труда работников;
  - снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
  - снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
  - отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
  - стабильное психическое состояние работников организации.

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

## **8. Показатели эффективности программы**

1. В соматическом здоровье педагогических и иных работников образовательной организации отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров).

2. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания.

3. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников.

4. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье.

5. Улучшение качества образовательной деятельности.

**ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ**  
**корпоративной программе укрепление здоровья сотрудников МАОУ «Гимназия №1»**

<b>№</b>	<b>Направление мероприятий</b>	<b>Цель мероприятия</b>	<b>Форма мероприятия</b>	<b>Сроки реализации мероприятия</b>
<b>1.</b>	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	2 раз в год (январь - август)
<b>2.</b>	Наблюдение за состоянием сотрудников во время мероприятий по профилактики по коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела	До отмены ограничений
<b>3.</b>	Функционирование в здании школы рециркуляторов, обеспечение антисептиками, обработка-дезинфекция помещений	Цель: Предотвращение распространения инфекций	Создание санитарно-гигиенических условий	Ежедневно
<b>3.</b>	Профилактика табакокурения	Цель: снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории школы и в здании (приказ учреждения).	В течение года

4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, 8 Марта и другие)	Согласно датам праздника
5.	Участие педагогов в акции и конкурсах	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников школы	Привлечение работников к участию в акциях и конкурсах профсоюзной организации	В течение года
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни, оформление стендов	1 раз в квартал, по мере необходимости
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников школы	Участие сотрудников в выполнении нормативов	По мере поступления информации
8.	Обучение персонала	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Семинары-практикумы: обучение приемам саморегуляции, мышечной релаксации, дыхательной гимнастики и т.п.	1 раз в квартал
9.	Инструктаж по ОТ на рабочем месте	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по ОТ на рабочем месте сотрудника	1 раз в 6 месяцев
10.	Психологическое сопровождение персонала	Цель: повышение уровня жизнеспособности сотрудников школы	Диагностика, направленная на выявление сотрудников, склонных к быстрому эмоциональному и физическому выгоранию. Проведение тренингов на снижение утомляемости и повышение стрессоустойчивости. Проведение мастер-классов, направленных на снижение эмоциональной перегрузки и повышение психологического иммунитета сотрудников школы.	1 раз в год (сентябрь-октябрь)  1 раз в четверть  1 раз в четверть