

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа  
№ 16 г. Сыктывкара с углубленным изучением отдельных предметов»  
(МАОУ СОШ №16)  
«Откымын предмет пидісяньвелёдансыктывкара 16 №-ашёр школа»  
муниципальноййасьюралана велёдан учреждение  
(«16№-а ШШ» МАВУ)

СОГЛАСОВАНА  
Педагогическим советом  
протокол от 08.11.2023 №12

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора от  
08.11.2023 № 01-11/335

Председатель первичной профсоюзной  
организации МАОУ «СОШ №16»



И. Я. Кацимон

**Корпоративная программа  
по укреплению здоровья  
сотрудников МАОУ «СОШ № 16»  
г. Сыктывкара на 2023-2028 г. г.**

## Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Введение.....	5
3. Содержание программы.....	5
4. Показатели эффективности программы.....	6
5. План реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.....	7
6. Приложение.....	10

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование Программы</b>	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МАОУ «СОШ № 16» г. Сыктывкара
<b>Наименование учреждения-разработчика</b>	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Сыктывкара с углубленным изучением отдельных предметов» (МАОУ СОШ №16)
<b>Сроки реализации</b>	Программа реализуется в течение 5лет (2023-2028г.г.)
<b>Участники программы</b>	Коллектив сотрудников Школы
<b>Обоснование разработки программы</b>	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МАОУ «СОШ № 16» г. Сыктывкара разработана в рамках реализации Национального проекта "Демография".</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников.</p>
<b>Цель программы</b>	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, укрепления и сохранения здоровья, формирования культуры здоровья..
<b>Задачи программы</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.</li> <li>2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни.</li> <li>3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на ведение здорового и активного образа жизни.</li> <li>4) Содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li> <li>5) Проведение для работников профилактических мероприятий.</li> </ol>
<b>Перечень основных направлений (мероприятий) программы по укреплению здоровья работников</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анализ ситуации.</li> <li>2. Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих.</li> <li>3. Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни.</li> <li>4. Медицинские мероприятия.</li> <li>5. Организационные мероприятия.</li> <li>6. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.</li> <li>7. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.</li> <li>8. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.</li> <li>9. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.</li> <li>10. Мониторинг мероприятий программы.</li> </ol>

<p><b>Показатели эффективности программы</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Увеличение количества сотрудников, которые регулярно проходят медицинские осмотры;</li> <li>2. Увеличение количества, которые регулярно проходят вакцинацию;</li> <li>3. Увеличение количества, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)</li> <li>4. Увеличение количества, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом;</li> <li>5. Сокращение времени пребывания на больничном.</li> <li>6. Повышение уровня культуры здоровья у работников Школы, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;</li> <li>7. Значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;</li> <li>8. Увеличение численности работников Школы, ведущих здоровый образ жизни.</li> </ol>
--	---

## 2. ВВЕДЕНИЕ

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения. Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью континентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В настоящее время общепризнано, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности работников образовательных учреждений, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе, повышением уровня ответственности за результаты работы создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний, ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья работников образования.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Основная цель внедрения корпоративной программы по охране и укреплению здоровья сотрудников** - сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, укрепления и сохранения здоровья, формирования культуры здоровья, обучение сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

### **Основные задачи программы:**

- 1) Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.
- 2) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни.
- 3) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на ведение здорового и активного образа жизни.
- 4) Содействовать прохождению работникам и профилактических осмотров и диспансеризации.
- 5) Проведение для работников профилактических мероприятий.
- 6) Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни.
- 7) Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на ведение здорового и активного образа жизни.
- 8) Содействовать прохождению работникам и профилактических осмотров и диспансеризации.
- 9) Проведение для работников профилактических мероприятий

**Основные направления мероприятий программы по укреплению здоровья сотрудников:**

1. Анализ ситуации (на начало и конец реализации программы)/
2. Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих.
3. Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни.
4. Медицинские мероприятия.

5. Организационные мероприятия.
6. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.
7. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.
8. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.
9. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.
10. Мониторинг мероприятий программ сотрудников.

#### **4. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ**

1. Увеличение количества сотрудников, которые регулярно проходят медицинские осмотры;
2. Увеличение количества сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию;
3. Увеличение количества сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)
4. Увеличение количества сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом;
5. Сокращение времени пребывания на больничном.
6. Повышение уровня культуры здоровья у работников Школы, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;
7. Значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;
8. Увеличение численности работников Школы, ведущих здоровый образ жизни.

**План реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте**

№ п/п	Направления работы	Мероприятия программы	Сроки проведения мероприятий
1.	Анализ ситуации (на начало и конец реализации программы):	Распространенность факторов риска; Временная нетрудоспособность; Результаты периодических медосмотров, анкетирования работников.	Сентябрь Май
2.	Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих:	Создание условий, способствующих повышению физической активности; Создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья;	В течение всего срока реализации программы
3.	Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни:	Реализация информационно-просветительских и образовательных программ, индивидуальное консультирование и др.	В течение всего срока реализации программы
4.	Медицинские мероприятия:	Организация проведения предварительных и периодических медицинских осмотров; Вакцинация работников.	В течение всего срока реализации программы
5.	Организационные мероприятия:	Проведение анкетирования сотрудников с целью выявления факторов, влияющих на здоровье и получения общих сведений о состоянии здоровья работников. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с	Ежегодно

		<p>использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.</p> <p>Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.</p> <p>Организация культурного досуга сотрудников: посещение выставок, мероприятий и пр.</p>	
6.	Мероприятия, направленные на повышение физической активности.	<p>Проведение «Недели физической активности». По итогам «Недели физической активности» выбирается самый активный сотрудник организации.</p> <p>Победители получают поощрение/вознаграждение.</p>	Ежегодно
7.	Мероприятия, направленные на борьбу с курением.	<p>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 на территории образовательной организации.</p> <p>Проведение мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.</p>	Ежегодно
8.	Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.	<p>Проведение образовательной компании «Контролируй свое артериальное давление» с приглашением медицинских работников, размещение тематических буклетов и плакатов.</p> <p>Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников образовательной организации.</p>	Ежегодно



9.	Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.	<p>Проведение тренингов, консультаций по управлению конфликтными ситуациями.</p> <p>Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.</p>	Ежегодно
10.	Мониторинг мероприятий программы.	<p>Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.</p> <p>Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.</p> <p>Подготовка отчетной документации.</p>	Ежегодно

## АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

## 1. ВАШ ПОЛ:

Мужской  
Женский

## 2. ВАШ ВОЗРАСТ:

18-34  
35-54  
55-74  
75+3.

## 3. СТАТУС КУРЕНИЯ

Ежедневно  
Не регулярно  
Бросил(а)  
Никогда не курил(а)

## 4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

Редко  
Постоянно  
Никогда  
Не контролирую

## 5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Да  
Нет  
Никогда не контролировал(а)

## 6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

Да  
Нет  
Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ  
( выберите один или несколько вариантов)

Зарядка/Гимнастика  
Бег  
Фитнесс  
Силовыетренировки  
Плавание  
Лыжный спорт/Бег

Велосипедный спорт  
Спортивные игры  
Другое (указать) \_\_\_\_\_  
Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Менее 30 минут  
30 минут – 1 час  
1-3 часа  
3-5 часов  
5-8 часов  
8 часов и более  
Другое (указать) \_\_\_\_\_

9. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_

10. ВАШ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫСИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

Да  
Нет  
Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫСИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

Да  
Нет  
Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ?

Мероприятия по вопросам отказа от курения  
Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения  
Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления  
Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.  
Помощь при сильных эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях  
Другое (указать) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_\_\_\_» 202\_\_ г.

Благодарим за участие!