

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФОМИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА БОРИСОВИЧА КОПЫТОВА»**

ПРИКАЗ

02.09.2024

№ 97/1

**Об утверждении Корпоративной программы
укрепления здоровья на рабочем месте**

В целях сохранения и укрепления здоровья сотрудников МБОУ «ФОСШ им. М.Б. Копытова», а также для профилактики заболеваний и снижения случаев временной нетрудоспособности

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Корпоративную программу укрепления здоровья на рабочем месте «Будь здоров! Начни с себя!» МБОУ «ФОСШ им. М.Б. Копытова» на 2024-2025 учебный год.
2. Назначить ответственным за реализацию Программы Мелехину Е.А., специалиста по охране труда.
3. Разместить Корпоративную программу укрепления здоровья на рабочем месте на официальном сайте школы.
4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ «ФОСШ им. М.Б. Копытова»



С.А. Гусева

С приказом ознакомлена:

Мелехина Е.А.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФОМИНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ
СОВЕТСКОГО СОЮЗА МИХАИЛА БОРИСОВИЧА КОПЫТОВА»**

659369, г. Бийск, с. Фоминское, ул. Ленина, 13 тел. (3854) 726315
e-mail: schoolf@mail.ru

**Корпоративная программа
укрепления здоровья на рабочем месте
«Будь здоров! Начни с себя!»**

с. Фоминское, 2024

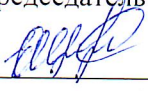
ПРИНЯТА:

Общим собранием
работников
Протокол

от 29 августа 2024 г. № 1

СОГЛАСОВАНА:

Председатель ПК

 /Е.А. Мелехина/

02 сентября 2024 год

УТВЕРЖДЕНА:

Директор МБОУ «ФОСШ им. М.Б. Копытова»

 /С.А. Гусева/

Приказ от 02.09.2024 г. № 97/1



**Корпоративная программа
укрепления здоровья на рабочем месте «Будь здоров! Начни с себя!»
МБОУ «ФОСШ им. М.Б. Копытова»**

Актуальность. Первостепенные задачи любого учебного учреждения – укрепление здоровья и физическое развитие сотрудников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма. Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной учитель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества. Здоровье педагога – это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии. Хорошее здоровье педагога, его хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между учителями и учащимися действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой школе интересно находиться, тогда она по-настоящему становится вторым домом для учащегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за учащихся. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых

работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности 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.

Цель программы. Формирование у сотрудников учреждения умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды 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 организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических условий деятельности работников на их рабочих местах.

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лор-заболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы. Основными факторами риска труда педагога являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

В нашей школе большинство педагогов работает с педагогическим стажем более 20 лет, для «стажистов» характерны «педагогические кризисы», «истощение», «профессиональное выгорание».

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей

сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МБОУ «ФОСШ им. М.Б. Копытова» – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья сотрудников школы.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья персонала ОУ, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп педагогов:

- педагоги со стажем менее 5 лет, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов (1 группа);

- педагоги со стажем более 15-20 лет. Данная категория педагогов наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);

- педагоги в возрасте старше 50 лет, педагоги этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с сотрудниками: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги. Участниками программы являются педагоги и специалисты учреждения.

Предполагаемый результат:

- повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни;
- повышение психологической устойчивости у сотрудников – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности;
- снижение уровня заболеваемости среди сотрудников школы.

Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.

3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.

4. Утверждение корпоративной программы.
5. 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.
6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации и пр.
7. Проведение инструктажей персонала.
8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

I блок. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, участие в семинарах по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
4. 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.

II блок. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

Дни здоровья – проведение акции «Чтоб здоровье сохранить, надо нам пешком ходить», «Движение – это жизнь».

1. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

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

III блок. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (памятки, буклеты), проведение мастер-классов «Здоровая еда в жизни нам всегда нужна!».

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

3. Проведение конкурса здоровых рецептов «Мы – то, что едим».

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

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

IV Блок. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Проведение Кампании «Хочешь жить – бросай курить», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.

2. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

V Блок. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.
2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
3. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.
4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
7. Повышение лояльности работников к руководству.
8. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.
9. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

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

– сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осмотров):

– увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете;

– снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности, затрат на медицинское обслуживание/ДМС и пр.

План мероприятий на 2024-2025 учебный год				
	№	Наименование мероприятия	Дата	Ответственный
	1. Организационные мероприятия			
	2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	Март-апрель	Директор, заведующий хозяйством
	3	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Сентябрь	Специалист по охране труда
	4	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников	Октябрь	Специалист по охране труда
	5	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	При необходимости	Специалист по охране труда, сотрудники школы
	6	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Регулярно	Профсоюзный комитет
	7	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Регулярно	Профсоюзный комитет
	2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
	1	Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно (после работы на компьютере)	Сотрудники школы

	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы: – Акция «Чтоб здоровье сохранить, надо нам пешком ходить», «Движение – это жизнь». – Эстафета для педагогических работников «Весёлые старты» Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья» «Волейбол», «Баскетбол» Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей (зимние прогулки на лыжах, катание на коньках)	1 раз в квартал	Профсоюзный комитет
2	Коллективное мероприятие на свежем воздухе с применением активных игр.	Апрель - Май	Профсоюзный комитет

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов «Здоровая еда в жизни нам всегда нужна!» (памятки, буклеты)	1 раз в квартал	Специалист по охране труда
2	Организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания, прохождение обучения по санитарно-просветительской программе «Основы здорового питания»	Март	Специалист по охране труда
3	Конкурс здоровых рецептов «Мы – то, что едим».	Апрель	Специалист по охране труда
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Июнь	Специалист по охране труда
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Июль	Специалист по охране труда
6	Оборудование специальных мест для приема пищи	Сентябрь	Заведующий хозяйством

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
1	Кампания «Хочешь жить – бросай курить».	Постоянно	Специалист по охране труда	
2	День отказа от курения «Умей сказать нет».	Декабрь	Специалист по охране труда	
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	1 раз в квартал	Специалист по охране труда	
4	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Сентябрь	Заведующий хозяйством	
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	1 раз в квартал	Специалист по охране труда	
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	1 раз в квартал	Профсоюзный комитет	
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. Семинар «Медиативный подход как эффективное средство в урегулировании конфликтных ситуаций»	1 раз в квартал Сентябрь	Педагог-психолог	
2	Обучение специалистов школьной службы медиации «Медиация как альтернативная процедура разрешения конфликтов в образовательной организации»	Ноябрь-Декабрь	Заместитель директора по УР	