

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КУРЕЖСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

СОГЛАСОВАН
протокол заседания
общего собрания
работников
от 17.03.2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Курежская ООШ
_____ М.Г.Пономарева
Приказ от 20.03.2023 № 36

**Корпоративная программа
укрепления здоровья работников
МКОУ Курежская ООШ**

Содержание программы:

1. Паспорт программы
2. Актуальность программы
3. Анализ ситуации и выбор приоритетов учреждения.
4. Мотивация участия в программе.
5. Ход реализации корпоративной программы здоровья.
6. Необходимые ресурсы для реализации программы.
7. Профилактические мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников МКОУ Курежская ООШ.
8. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий корпоративной программы укрепления здоровья работников МКОУ Курежская ООШ.
9. Анализ рисков при реализации программы.
10. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья.

1. Паспорт программы

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья работников МКОУ Курежская ООШ.
Направление программы здоровья	Формирование у работников навыков саморегуляции и управления собственным физическим и психоэмоциональным состоянием
Сроки реализации программы	2023-2025 гг.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья работников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения работников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование у работников ответственного отношения к своему здоровью. 2. Проведение информационных кампаний, мероприятий и акций по формированию представления здорового образа жизни. 3. Повышение физической активности работников. 4. Создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности. 5. Снижение эмоционального выгорания работников. 6. Повышение профессионального благополучия и здоровья работников. 7. Организация досуга и отдыха работников . 8. Создание благоприятного социально-психологического климата в педагогическом коллективе. 9. Профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств. 10. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 11. Обеспечение безопасных и комфортных условий .
Участники реализации программы	Трудовой коллектив МКОУ Курежская ООШ

2. Актуальность программы

Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография» предусматривает решение таких задач, как снижение смертности населения трудоспособного возраста и увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни. Достижение целевых показателей данного проекта только за счет усилий системы здравоохранения невозможно.

В ситуации, когда сотрудники, в силу различных причин, не заботятся о своем здоровье, работодатель должен взять функцию управления здоровьем своих работников на себя. Поэтому одним из ведущих направлений проекта «Укрепление общественного здоровья» является «Разработка и внедрение корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте».

Реализация данного направления в МКОУ Курежская ООШ предусматривает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Результативность работы школы напрямую связана с состоянием здоровья ее работников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

3. Анализ ситуации и выбор приоритетов учреждения

Основными позициями, которые необходимо оценить, прежде чем планировать мероприятия программы, являются:

- анализ показателей здоровья работников образовательной организации по доступным источникам (медицинским заключениям по результатам периодического медицинского осмотра);
- оценка производственных и средовых факторов, влияющих на здоровье работников;
- оценка потребности работников (отношение, информированность и частота поведенческих факторов риска);
- оценка потенциальных ресурсов для реализации программы (кадры, финансы, организационные ресурсы и др.).

4. Мотивация участия в программе

Для работников	Для учреждения
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. Ход реализации корпоративной программы здоровья

Этап	Реализация
1 ЭТАП Планирование корпоративной программы здоровья	Анализ ситуации и выбор приоритетов профессиональной образовательной организации
	Определение ресурсов профессиональной образовательной организации, потребностей и мотивации для участников
	Разработка модулей и мероприятий для их реализации
	Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки
2 ЭТАП Реализация плана действий и мероприятий корпоративной программы здоровья	Реализация мероприятий программы здоровья
3 ЭТАП Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы здоровья	Оценка эффективности программы по разработанным критериям и срокам запланированного эффекта
4 ЭТАП Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы здоровья	Подведение итогов реализации программы, совершенствование программы

6. Необходимые ресурсы для реализации программы

Кадровые	Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (психолог, специалист по физической культуре и др.)
Финансовые	Средства бюджета (районного, федерального, регионального), внебюджетные источники
Материально-технические	Методические рекомендации, тесты, опросные листы, плакаты, буклеты, спортивное оборудование и др.
Информационные	Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, официальный сайт учреждения, телефонная связь

7. Профилактические мероприятия корпоративной программы укрепления здоровья работников МКОУ Куржская ООШ

Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления физического и психического здоровья работников МКОУ Курежская ООШ	
<p>ЦЕЛЬ: Рациональная организация трудовой деятельности. Разработка и реализация системы управления охраной труда в МКОУ Курежская ООШ. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в МКОУ Курежской ООШ – компонент среды школы, благодаря которому обеспечивается безопасность работников, защита их здоровья и жизни.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> – 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. – повышение комфорта рабочей среды, оборудование рабочего места учителя необходимыми техническими средствами обучения, рециркуляция воздуха, меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания; – охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда); – предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы); – оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья; – воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания 	<ul style="list-style-type: none"> – выявление факторов, влияющих на здоровье работников; – отсутствие несчастных случаев среди работников.

навыков и проверки знаний.	
2. Повышение физической активности, проведение командно-спортивных мероприятий	
<p>ЦЕЛЬ: Стимулирование работников школы к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Ключевым компонентом, обеспечивающим повышение физической активности, является стимулирование занятий работников школы разнообразными видами спорта, стимулирование их участия в спортивных районных соревнованиях, краевых и т.д.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ; - просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов; - размещение мотивационных фотографий, плакатов; - участие в программе ГТО; - создание команды для выездов на районные соревнования; - проведение семейных спортивных мероприятий работников школы; - велосипедные, лыжные прогулки, физкультминутки; - проведение спортивно-массовых оздоровительных мероприятий; - проведение спартакиады среди работников образовательных организаций (шахматы, волейбол, теннис и др.); 	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение процента работников, вовлечённых в ведение здорового образа жизни; - снижение процента работников с низким уровнем физической активности; - повышение уровня физической грамотности работников; - увеличение доли работников, вовлеченных в регулярное занятие физической культурой и спортом; - снижение числа случаев временной нетрудоспособности.
3. Здоровое и рациональное питание	
<p>ЦЕЛЬ: Обеспечение работников школы в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое и рациональное питание», «Правильная еда – эффект долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.; - обеспечение работников организации питьевой водой. - разработка памяток «Здоровое питание»; - мастер - класс по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания - проведение тестирования с работниками по имеющимся привычкам питания на соответствие критерий здорового питания и мотивирование работников на оздоровление рациона. - организация для работников информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов. 	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления; - увеличение % работников, имеющих доступ к питьевой воде; - % работников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления; - увеличение % информированности работников о здоровом питании; - увеличение % работников, самостоятельно контролирующих показатели факторов риска здоровья.
---	--

4. Организация медицинского сопровождения: диагностика и профилактика профессиональных заболеваний

ЦЕЛЬ: Охват медицинскими осмотрами всех работников школы с целью усиления контроля за сохранением здоровья.

ОПИСАНИЕ: Создание условий для сохранения здоровья работников МКОУ Курежская ООШ на основе организации медицинского сопровождения посредством организации вакцинации, медицинских осмотров, диспансеризации.

<ul style="list-style-type: none"> - организация ежегодных медицинских осмотров; - анкетирование работников о состоянии их здоровья; - размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации и в ее стенах; - организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья; - информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин (приглашение медицинского работника); - программа витаминизации и профилактики в периоды сезонных заболеваний и авитаминозов; - внедрение практических, групповых форматов развития культуры здоровья; - диспансеризация, (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований). 	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - увеличение % работников, прошедших вакцинацию; - снижение % работников, нуждающихся в амбулаторном, стационарном обследовании и лечении и диспансерном наблюдении. - улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.
---	---

5. Психологическое и эмоциональное благополучие

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников МКОУ Курежская ООШ в программах здорового образа жизни.

ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях.

<ul style="list-style-type: none"> - проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг); - проведение «Кружка здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды); - обучение работников МКОУ Куржская ООШ основам психологического благополучия (профилактика стресса); - организация и проведение корпоративных дней отдыха, празднование профессионального праздника, участие в спортивных активностях. 	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> - снижение % работников с высоким уровнем стресса; - увеличение % работников, принявших участие в мероприятиях; - увеличение % работников, вовлечённых в образовательные программы; - уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами).
6. Проведение профилактических мер	
<p>ЦЕЛЬ: Формирование ЗОЖ на основе планирования и проведения профилактических мероприятий.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Пропаганда вреда курения, употребления алкоголя, ознакомление с рациональным соблюдением правил личной гигиены.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - установление запрета курения на рабочих местах и на территории МКОУ Куржская ООШ: - рациональное питание; - соблюдение личной гигиены; - соблюдение норм и правил психогигиены; - рациональное планирование семьи; - организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам. 	<ul style="list-style-type: none"> - отсутствие курящих работников в коллективе; - соблюдение правил правильного питания; - жизнерадостный коллектив; - рост психоэмоционального благополучия и здоровья работников

8. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий корпоративной программы укрепления здоровья работников МКОУ Куржская ООШ

8.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников МКОУ Куржская ООШ.

- 8.2. Повышение мотивации работников школы к занятиям физической культурой и спортом.
- 8.3. Увеличение доли лиц с физической активностью среди работников школы.
- 8.4. Формирование культуры безопасности труда, распространения стиля ЗОЖ среди работников гимназии.
- 8.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни.
- 8.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
- 8.7. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
- 8.8. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников школы.
- 8.9. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- 8.10. Профилактика вредных привычек.
- 8.11. Улучшение имиджа МКОУ Курежская ООШ в социуме среди профессионально причастных групп, родителей, учащихся и других представителей, ориентированных на здоровый образ жизни.

9. Анализ рисков при реализации программы

1. Финансовый риск

Решение: сокращение финансовых затрат организации, использование внутренних ресурсов, выявление и поддержка представителей здорового образа жизни.

2. Риск отсутствия ожидаемых конечных результатов

Решение: мониторинг результатов, анализ эффективности мероприятий программы в целом, стратегия непрерывных улучшений, переход отдельных пунктов программы на долгосрочную реализацию.

3. Пассивное и активное сопротивление отдельных работников

Решение: эффективное информирование работников, материальное и нематериальное поощрение работников, участвующих в программе, формирование в коллективе культуры здоровья, безопасности.

10. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья

№	Показатель	Как оценивать
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники обеспечены здоровым питанием и возможностями для полезных перекусов в течение дня	% от общего числа работников
4	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
5	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
6	Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
7	Количество работников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ	По результатам опроса работников:
8	Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ	– точное число % от общего количества работников
9	Количество публикаций на школьном сайте/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
10	Количество публикаций в личных аккаунтах	
11	Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников	Статистика мероприятий
12	Количество участников опросов	Статистика участников
13	Количество посетителей/просмотров страницы, посвященной ЗОЖ, на школьном сайте	Статистика сайта
14	Количество работников, сбросивших вес. Количество работников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.). Количество работников, регулярно занимающихся спортом.	На первом этапе проводится опрос работников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них, на втором этапе оценивается % работников достигших поставленных целей по каждому показателю.
15	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	