

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «СОШ № 45» г. Перми
Е.М. Погребницкая
« 09 » ноября 2021 г.



ПРОГРАММА

укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа № 45» г.Перми

"ЗДОРОВЬЕ - КЛЮЧ К ПРОФЕССИОНАЛИЗМУ"

**Корпоративная программа укрепления здоровья
на рабочем месте работников
МАОУ «СОШ №45»
«Здоровье-ключ к профессионализму»**

Программа предусматривает работу по нескольким направлениям (создание нормативных, организационных, финансовых, кадровых и материально-технических условий, создание мотивационных условий, мероприятия по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом, информационная поддержка, результативность мероприятий по поддержке здорового образа жизни и занятий физкультурой и массовым спортом).

Цели программы.

Формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции работников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих задач:

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни.
2. Формирование ценностного отношения к состоянию здоровья у работников.
3. Улучшение информированности работников о заболеваниях и мерах их предотвращения.
4. Стимуляция работников к занятиям спортивной направленности.
5. Разработка и проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников.
6. Внедрение в деятельность Института комплекса мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.
7. Улучшение психологического климата в коллективе.

Задачи программы:

1. Выявление и коррекция факторов риска заболеваний на работе.
2. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.
3. Создание благоприятной и здоровой среды на рабочем месте.
4. Создание информационного пространства о ЗОЖ.
5. Популяризация здорового образа жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
2. Снижение заболеваемости работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников.
4. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Мероприятия программы:

Блок 1. Общие мероприятия по профилактике ХНИЗ и формированию ЗОЖ:

1. Разработка плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте в соответствии с настоящей корпоративной программой.
2. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии здоровья сотрудников.
3. Активное привлечение работников к участию в мероприятиях, посвященных Всемирным и Международным дням.
4. Создание информационного раздела по профилактике ХНИЗ и ЗОЖ для сотрудников на сайте организации.
5. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации и вакцинации работников.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Участие в физкультурно – оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей работников: «Кросс наций», «Лыжня России», «Велоночь» и др.
2. Акции «Движение – жизнь», «На работу пешком».
3. Участие в акции ГТО

Блок 3. Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.

1. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи, оснащение их необходимой бытовой техникой (электрочайники, микроволновые печи, холодильники). Размещение в таких комнатах отдыха информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
2. Проведение конкурсов на тему «Здоровый перекус», «Кулинарные рецепты «полезных» блюд» и т.п.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. 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 запрета курения в помещениях и на территории Школы.

2. Участие в мероприятиях, посвященных 31 мая – Дню отказа от курения.

3. Размещение информационных стендов по вопросу вреда курения для здоровья.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным психологическим стрессом

1. Проведение образовательной кампании «Контролируй свое настроение» с выпуском тематических буклетов и плакатов.

2. Проведение психологических тренингов и бесед.

**План реализации корпоративной программы
укрепления здоровья работников на рабочем месте:**

«Здоровье ключ к профессионализму»

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные лица	Ожидаемый результат
Блок 1 - общие мероприятия по профилактике ХНИЗ и формированию ЗОЖ.				
1	Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии здоровья сотрудников.	декабрь 2021 года	Зам директора по кадровой политике	Определение проблемных зон организации охраны труда, состояние здоровья работников
2	Активное привлечение сотрудников к участию в мероприятиях, посвященных Всемирным и Международным дням.	В течение года	Совет трудового коллектива	Повышение корпоративного единства
3	Создание информационного раздела по профилактике ХНИЗ и ЗОЖ для работников на сайте Школы	В течение года	Председатель совета трудового коллектива	Повышение информированности сотрудников о факторах риска развития ХНИЗ, усиление мотивации на здоровье сберегающее поведение.
4	Организация контроля над проведением периодических	В течение года	Зам директора по кадровой политике	Предупреждение и выявление социально значимых, начальных форм

	медицинских осмотров, диспансеризации и вакцинации сотрудников.			профессиональных заболеваний. Определение группы здоровья по результатам диспансеризации, предупреждение и снижение заболеваемости сотрудников инфекционными заболеваниями.
Блок 2 – Мероприятия, направленные на повышение физической активности.				
1	Изготовление и размещение стендов в структурных подразделениях учреждения о пользе физической активности, рекомендуемых нормативах для поддержания здоровья.	В течение года	Совет трудового коллектива	Повышение информированности работников о важности физической активности, усиление мотивации на здоровье сберегающее поведение.
2	Проведение физкультурных минуток в структурных подразделениях Школы	В течение года	Руководители структурных подразделений	Повышение двигательной активности, выносливости, укрепление здоровья работников
3	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Лыжня России», настольный теннис. Участие в акциях: «Движение-жизнь»,	В дни проведения мероприятий	Совет трудового коллектива	Повышение двигательной активности, выносливости, укрепление здоровья работников, усиление мотивации на здоровье сберегающее поведение.

	«На работу-пешком» и др.			
4	Совместные вылазки (походы) на природу	Не менее 4 раз в год	Совет трудового коллектива	Повышение двигательной активности, выносливости, укрепление здоровья работников, усиление мотивации на здоровьесберегающее поведение.
5	Корпоративное посещение спортивных залов, бассейна	Еженеде льно	Совет трудового коллектива	Повышение двигательной активности, выносливости, укрепление здоровья работников, усиление мотивации на здоровьесберегающее поведение.
6	Сдача нормативов ГТО	В соответс твии с планом сдачи ГТО	Совет трудового коллектива	Повышение двигательной активности, выносливости, укрепление здоровья работников, усиление мотивации на здоровьесберегающее поведение.
Блок 3- Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.				
1	Изготовление и размещение информационных материалов для сотрудников учреждения по вопросам сбалансированного питания в специально оборудованных местах для приема пищи.	В течение года	Совет трудового коллектива	Повышение информированности сотрудников о важности сбалансированного питания.

Блок 4 – Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
1	В рамках мероприятия «Дыши легко» проведение оценки соблюдения Федерального Закона от 23.02.2013 года № 15: « Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет запрета курения в помещениях и на территории Школы	В течение года	Зам директора по АХЧ	Повышение информированности сотрудников о вреде курения.
2	Изготовление и размещение стендов в структурных подразделениях Школы о вреде курения.	В течение года	Зам директора по АХЧ	Повышение информированности работников о вреде курения.
Блок 5 – Мероприятия, направленные на борьбу с психологическими стрессами				
1	Изготовление и размещение стендов в структурных подразделениях учреждения по профилактике психологических стрессов	В течение года	Зам директора по АХЧ	Повышение информированности работников о профилактике психологического стресса
2	Проведение психологических тренингов и бесед	В течение года	специалист-психолог	Повышение знаний в области психологического здоровья
3	Проведение корпоративных мероприятий, посвященных праздникам и значимым событиям	В течение года	Директор, совет трудового коллектива	Укрепление корпоративного единства