

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми
«Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара
(ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара)
«41 №-а торъя (коррекционной) школа» Сыктывкарын Коми
Республикаса канму общеобразовательной учреждение

СОГЛАСОВАНА
педагогическим советом
протокол от 30.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
от 30.08.2021 № 40/1

**Корпоративная программа
по укреплению здоровья сотрудников
ГОУ РК «С(К)Ш № 41»г. Сыктывкара
на 2021-2026 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.....	
6. Приложения.....	9

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование Программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников ГОУ РК «СК)Ш № 41» г. Сыктывкара
Наименование учреждения-разработчика	Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2021-2026 г.г.)
Участники программы	Коллектив Школы
Обоснование разработки программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников ГОУ РК «С(К)Ш №41» 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.</p> <p>Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников.</p> <p>Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.</p>
Цель программы	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
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 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 работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 5) Проведение для работников профилактических мероприятий.
Перечень основных направлений (мероприятий) программы по укреплению здоровья работников	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анализ ситуации. 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 программы.

<p>Показатели эффективности программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Увеличение количества сотрудников, которые регулярно проходят медицинские осмотры; 2. Увеличение количества, которые регулярно проходят вакцинацию; 3. Увеличение количества, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.) 4. Увеличение количества, 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.
--	---

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 контингентов, 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) Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

5) 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 программы.

IV. ПОКАЗАТЕЛИ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение количества сотрудников, которые регулярно проходят медицинские осмотры;

2. Увеличение количества, которые регулярно проходят вакцинацию;

3. Увеличение количества, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)

4. Увеличение количества, 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):	<ul style="list-style-type: none"> - распространенность факторов риска; - временная нетрудоспособность; - результаты периодических медосмотров, анкетирования работников. 	09.2021г. 05.2026г.
2.	Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни среди работающих:	<ul style="list-style-type: none"> - 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:	<ul style="list-style-type: none"> - реализация информационно-просветительских и образовательных программ, индивидуальное консультирование и др. 	В течение всего срока реализации программы
4.	Медицинские мероприятия:	<ul style="list-style-type: none"> - организация проведения предварительных и периодических медицинских осмотров; - вакцинация работников. 	В течение всего срока реализации программы
5.	Организационные мероприятия:	<p>5.1. Проведение анкетирования сотрудников с целью выявления факторов, влияющих на здоровье и получения общих сведений о состоянии здоровья работников.</p> <p>5.2. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.</p> <p>5.3. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с</p>	Ежегодно

		<p>использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.</p> <p>5.4. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>5.5. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.</p> <p>5.6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение выставок, мероприятий и пр.</p>	
6.	Мероприятия, направленные на повышение физической активности.	<p>6.1. Проведение «Недели физической активности». По итогам «Недели физической активности» выбирается самый активный сотрудник организации. Победители получают поощрение/вознаграждение.</p>	Ежегодно
7.	Мероприятия, направленные на борьбу с курением.	<p>7.1. 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>7.2. Проведение мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.</p>	Ежегодно
8.	Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.	<p>8.1. Проведение образовательной компании «Контролируй свое артериальное давление» с приглашением медицинских работников, размещение тематических буклетов и плакатов.</p> <p>8.2. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников образовательной организации.</p>	Ежегодно
9.	Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.	<p>9.1. Проведение тренингов, консультаций по управлению конфликтными ситуациями.</p> <p>9.2. Проведение анкетирования сотрудников по</p>	Ежегодно

		вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.	
10.	Мониторинг мероприятий программы.	<p>10.1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.</p> <p>10.2. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.</p> <p>10.3. 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:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

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

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс
- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег

- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать) _____
- 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
- 8.2. 30 минут – 1 час
- 8.3. 1-3 часа
- 8.4. 3-5 часов
- 8.5. 5-8 часов
- 8.6. 8 часов и более
- 8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
- 11.2. Нет
- 11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да
- 12.2. Нет
- 12.3. Затрудняюсь ответить

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

- 13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
- 13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- 13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления
- 13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
- 13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- 13.6. Другое (указать) _____

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

Дата заполнения «__» _____ 202__г.

Благодарим за участие!

