

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья работников «Будь здоров»  
В МОУ Югыдьягской СОШ**

**Основная цель программы:** сохранение и укрепление здоровья работников МОУ Югыдьягской СОШ.

**Задачи программы:**

- создание безопасных условий труда, эргономичных (здоровых) рабочих мест, развитие гигиены труда;
- стимулирование отказа работников от вредных привычек, включая потребление алкоголя, табака и нерациональное питание;
- повышение физической активности работников, профилактика заболеваний; сохранение психологического здоровья работников (профилактика эмоционального выгорания), повышение корпоративной культуры.

**Основные принципы реализации программы:**

- приоритет охраны труда, здоровых и безопасных условий труда;
- признание и обеспечение приоритета жизни и здоровья работников по отношению к производственной деятельности;
- формирование условий максимальной самореализации личности работников.

**Целевые индикаторы и ожидаемые результаты программы:**

- снижение заболеваемости персонала: общей, с временной нетрудоспособностью, профессиональной;
- увеличение доли работников, ведущих здоровый образ жизни, до 50%;
- увеличение доли работников, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 50 %;
- создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).

**Сроки реализации программы:** 01 сентября 2024 г.- бессрочно

**Финансирование программы:** без финансирования.

## Введение

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 МОУ Югыдьягской СОШ 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).

Связь между состоянием здоровья работающих и условиями их труда очевидна. Меры по укреплению здоровья и созданию здоровых (эргономичных) рабочих мест относятся к ключевым задачам охраны общественного здоровья, которые должны формироваться при сотрудничестве руководителя и самих работников.

Корпоративная программа укрепления здоровья работников «Будь здоров» в МОУ Югыдьягской СОШ (далее - программа) представляет собой комплекс мер, направленных на:

- обеспечение безопасной физической производственной среды, охраны труда;

- профилактику не только профессиональных, но основных хронических заболеваний работников;

- оздоровление психосоциальной среды, повышение личного потенциала работников, уменьшение вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья;

- повышение социальной ответственности руководства для создания условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья работников.

Для целей настоящей Программы применяются следующие термины и понятия.

*Условия труда* - совокупность факторов производственной среды и трудового процесса, оказывающих влияние на работоспособность и здоровье работника.

*Вредный производственный фактор* - производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его заболеванию.

*Опасный производственный фактор* - производственный фактор, воздействие которого на работника может привести к его травме.

*Безопасные условия труда* - условия труда, при которых воздействие на работающих вредных и (или) опасных производственных факторов исключено либо уровни их воздействия не превышают установленных нормативов.

*Здоровый образ жизни (ЗОЖ)* - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

*Рабочее место* - место, где работник должен находиться или куда ему необходимо прибыть в связи с его работой и которое прямо или косвенно находится под контролем работодателя.

*Эргономичное рабочее место* - рабочее место, приспособленное для исполнения работником должностных обязанностей, включающее предметы и объекты труда, а также компьютерные программы для наиболее безопасного и эффективного труда работника, исходя из физических и психических особенностей человеческого организма.

*Профессиональные заболевания* - формы заболеваний, которые возникли в результате воздействия вредных, опасных веществ и производственных факторов.

*Вредная привычка* - это многократно повторяющееся действие, отличающееся вредоносностью с позиции общественного блага, окружающих людей или здоровья человека, попавшего под влияние этой привычки. Неизменными свойствами вредной привычки являются автоматизм и «не полезность» действия.

*Факторы риска неинфекционных заболеваний* - это потенциально опасные для здоровья факторы поведенческого, биологического, генетического, экологического, социального характера, окружающей и производственной среды, повышающие вероятность развития заболеваний, их прогрессирование и неблагоприятный исход. К таким факторам в медицине относят: употребление табака; чрезмерное употребление алкоголя; нерациональное питание; недостаточная физическая активность; повышенное содержание глюкозы в крови/диабет; повышенное кровяное давление; избыточный вес и ожирение; повышенный уровень общего холестерина.

*Мониторинг рабочей среды* - выявление и оценка факторов среды, которые могут неблагоприятно повлиять на здоровье работников.

*Мониторинг здоровья работников* - общий термин, охватывающий процедуры и исследования для оценки здоровья работника с целью обнаружения и опознавания любой аномалии.

Реализация Программы будет обеспечиваться силами руководства и средствами всех структурных подразделений МОУ Югыдьягской СОШ.

## **Анализ ситуации**

Анализ количественного и качественного состава работников МОУ Югыдьягской СОШ свидетельствует о соответствии степени компетентности и уровне профессионализма. Анализ показателей здоровья и наличия вредных привычек у работников показал, что не все участники опроса знают о состоянии своего здоровья, мало времени уделяют физической активности, участники опроса имеют желание, чтобы с ними проводили занятия по здоровому питанию и организовали консультации с врачами-специалистами; уровень здоровья работников невысок, требуется разработка комплекса мероприятий по улучшению здоровья.

В МОУ Югыдьягской СОШ 4 работников употребляют табачные изделия, что составляет 8 % от общего количества работников. Большая часть работников считает, что курение опасно для здоровья, и нужно проводить профилактические мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни. Опрос во время прохождения диспансеризации показал, что 40 % работников имеют повышенное артериальное давление, 20% - избыточную массу тела, что связано с низкой двигательной активностью, недостаточным потреблением овощей и фруктов, повышенной эмоциональной нагрузкой.

## **Приоритеты МОУ Югыдьягской СОШ в сфере укрепления здоровья работников, цели, задачи, целевые показатели (индикаторы), ожидаемые конечные результаты реализации программы**

Основные принципы реализации программы:

приоритет охраны труда, здоровых и безопасных условий труда;  
признание и обеспечение приоритета жизни и здоровья работников по отношению к производственной деятельности;  
формирование условий максимальной самореализации личности работников.

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников МОУ Югыдьягской СОШ.

Задачи программы:

создание безопасных условий труда, эргономичных (здоровых) рабочих мест, развитие гигиены труда;

стимулирование отказа работников от вредных привычек, включая потребление алкоголя, табака и нерациональное питание;

повышение физической активности работников, профилактика заболеваний;

сохранение психологического здоровья работников(профилактика эмоционального выгорания), повышение корпоративной культуры.

Целевые показатели и ожидаемые конечные результаты реализации программы:

- снижение заболеваемости персонала: общей, с временной нетрудоспособностью, профессиональной;
- увеличение доли работников, ведущих здоровый образ жизни, до 50%;
- увеличение доли работников, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 50 %;
- создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).

#### Планируемые выгоды от реализации программы

Выгоды для работников	Выгоды для МОУ Югыдьягской СОШ
1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний. 2. Улучшение психоэмоционального состояния. 3. Отказ от вредных привычек. 4. Повышение удовлетворенности от работы. 5. Частая информированность о своем здоровье. 6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии. 7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся). 8. Улучшение условий труда.	1. Сокращение прямых расходов на: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника;</li> <li>✓ снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть).</li> </ul> 2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу. 3. Повышение производительности и интенсивности труда. 4. Сокращение текучести кадров. 5. Дополнительная мотивация сотрудников.

#### План мероприятий по реализации программы

№ п/п	Мероприятия	Финансовое обеспечение Программы	Сроки	Ответственные
<b>Задача 1 «Создание безопасных условий труда, эргономичных (здоровых) рабочих мест, развитие гигиены труда»</b>				
1.	Разработка новых или актуализация действующих нормативных правовых актов по охране труда (положений, инструкций и др.)	Финансирование не требуется	2024г.	Директор
2.	Приобретение аптечки для оказания первой доврачебной помощи	По мере необходимости		Заместитель директора по АХЧ

№ п/п	Мероприятия	Финансовое обеспечение Программы	Сроки	Ответственные
<b>Задача 2 «Стимулирование отказа работников от вредных привычек, включая потребление алкоголя и нерациональное питание»</b>				
1.	Проведение лекций и образовательных семинаров с приглашением экспертов на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин», «О вреде курения, алкоголя на организм человека. Последствия» и др.	Финансирование не требуется	Ежегодно в марте	Социальный педагог
2	Размещение плакатов и распространение буклетов по профилактике вредных привычек, в том числе курения	Финансирование не требуется	ежегодно	Социальный педагог
<b>Задача 3 «Повышение физической активности работников, профилактика заболеваний»</b>				
1.	Составление списков работников, подлежащих прохождению диспансеризации	Финансирование не требуется	Ежегодно по согласованию с поликлиникой	Медработник, секретарь
2.	Проведение вакцинации работников (по желанию)	Финансирование не требуется		
3.	Реализация программы обучения по охране труда по профилактике ВИЧ/СПИД	Финансирование не требуется	1 раз в 3 года	Социальный педагог
4.	Организация и проведение производственной гимнастики	Финансирование не требуется	1 раз в неделю	Руководители структурных подразделений
5.	Повышение физической активности, в т.ч. с использованием мобильных приложений «Человек идущий», «Гимнастика в кармане»	Финансирование не требуется	постоянно	Работники МОУ Югыдьягской СОШ
6	Проведение образовательной компании «Контролируй свое артериальное давление» с приглашением	Финансирование не требуется	ежегодно	Медработник

№ п/п	Мероприятия	Финансовое обеспечение Программы	Сроки	Ответственные
	медицинских работников, размещение тематических буклетов и плакатов.			
7	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	Финансирование не требуется	В течение года	Учитель физкультуры
<b>Задача 4 «Сохранение психологического здоровья работников (профилактика эмоционального выгорания), повышение корпоративной культуры»</b>				
1.	Проведение диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В.Бойко)	Финансирование не требуется	Ежегодно	психолог
2.	Релаксационные занятия (дыхательная гимнастика, визуализация, телесноориентированные упражнения)	Финансирование не требуется		психолог
3	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями, по профилактике эмоционального выгорания	Финансирование не требуется		психолог