

Департамент образования администрации г. Перми
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 154 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г. Перми
г. Пермь, ул. Пихтовая, д. 30 а

Принято на общем собрании трудового
коллектива

Протокол № 2
от 28.08.2020г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа № 154 для
обучающихся с ОВЗ» г. Перми
М.Ю.Жукова

Приказ № 61/14 от 31.08 2020 г.



Корпоративная программа по
укреплению здоровья сотрудников
МБОУ «Школа №154 для обучающихся с
ОВЗ» г. Перми
«Здоровым быть - в тренде
ЖИТЬ»

Программа
«Здоровым быть - в тренде жить»
на 2020 - 2024 годы (далее - программа)

Паспорт программы

Наименование Программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников «Здоровым быть - в тренде жить» на 2020 - 2024 годы (далее - Программа)
Основание для разработки программы	Национальный проект "Демография", федеральный проект "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)", региональный проект "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Пермский край)", городская программа "Укрепление общественного здоровья в городе Перми на 2020-2024 годы"
Ответственный исполнитель Программы	Администрация МБОУ «Школа №154 для обучающихся с ОВЗ» г. Перми
Участники Программы	Трудовой коллектив ОУ
Цели Программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников 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 сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи Программы	

	<p>1.Формирование системы мотивации работников ОУ к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</p> <p>2.Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</p> <p>3.Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников ОУ.</p> <p>4.Создание благоприятных условий в ОУ для ведения здорового и активного образа жизни.</p> <p>5.Содействие прохождению работниками ОУ ежегодных профилактических осмотров и диспансеризации.</p> <p>6.Проведение для работников профилактических мероприятий.</p> <p>7.Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</p> <p>8.Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников ОУ и членов их семей.</p> <p>9.Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива ОУ.</p> <p>10.Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</p> <p>11. Проведение медико-социологических исследований.</p>
Сроки реализации	2020-2024 годы
Ожидаемые результаты	<p>1.100% ежегодный охват сотрудников профилактическими медосмотрами.</p> <p>2. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.</p> <p>3.Адресная индивидуальная помощь в укреплении здоровья и улучшение самочувствия работников.</p> <p>4.Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</p> <p>5.Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</p> <p>6.Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</p>

	<p>7.Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</p> <p>8.Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.</p> <p>12.Увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</p>
--	--

1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника-члена МБОУ «Школа № 154 для обучающихся с ОВЗ» г. Перми многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По показателю почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,

- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по укреплению здоровья работников.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива.

- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

Меры, направленные на работу с сотрудниками – поощрение работников, стремящихся к здоровому образу жизни, поддержка здоровых поведенческих изменений. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) отказ от курения,
- 2) здоровое питание,
- 3) физическая активность,
- 4) снижение потребления алкоголя,
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

Мероприятия

<p>1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, экология производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p>1.1. Меры, меняющие рабочую среду Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда В соответствии с нормативными документами проведение контроля санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте Проведение инструктажей по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>1.4. Санитарно-гигиеническое обучение сотрудников.</p> <p>1.5. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству</p>
--	---

	<p>здоровья. Проведение специальной оценки условий труда. Организация производственного санитарного контроля в ОУ.</p>
2. Страхование	<p>2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС) 2.2. Социальное страхование (Фонд социального страхования) 2.3 Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p>
3. Медицинские мероприятия	<p>3.1. Проведение ежегодной вакцинации. 3.2. Предварительные и периодические медицинские осмотры Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. 3.3. Ежедневная термометрия сотрудников. 3.4. Бесплатная проверка зрения.</p>
4. Отказ от употребления табака	<p>4.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение 4.2. Всемирный день без табачного дыма – 31 мая 4.3. Оформление информационных стендов. 4.4. Разработка памяток о вреде курения. 4.5. Лекции о вреде курения.</p>
5. Профилактика потребления алкоголя.	<p>5.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий 5.2. Пропаганда здорового образа жизни.</p>
6. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)	<p>6.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников. 6.2. Организация командно-спортивных мероприятий . 6.3. Льготное посещение бассейна. 6.4. Фитнес для сотрудников</p>
7. Питание и питьевой режим в рабочее время	<p>7.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи.</p>

	<p>7.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору. Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания, приглашение экспертов в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров.</p> <p>7.3. Оформление информационных стендов о правильном питании.</p> <p>7.4. Проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания. Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p> <p>7.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания</p>
<p>8. Проведение мероприятий по укреплению ЗОЖ</p>	<p>8.1. Поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (4 дня дополнительного отпуска за работу без больничного листа).</p> <p>8.2. Санаторно-курортное лечение.</p>
<p>9. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</p>	<p>9.1 Проведение индивидуальных и групповых обучающих семинаров и встреч.</p> <p>9.2. Проведение корпоративных мероприятий</p> <p>9.3. Тренинги по профилактике эмоционального выгорания.</p> <p>9.4. Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.</p>