

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Вечерняя (сменная) школа № 36»**

**Корпоративная программа по сохранению и
укреплению здоровья работников МКОУ В(С)Ш № 36**

«Начни с себя! Живи здоровым!»

Новосибирск2022

Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья работников МКОУ В(С)Ш № 36 является элементом системы охраны труда и здоровья работников.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте - это объединенные усилия администрации, учителей и других работников школы по сохранению и укреплению здоровья и благополучия, которые могут быть достигнуты путем улучшения организации рабочей среды; создания эффективной системы поощрения ЗОЖ.

Сохранение и укрепление здоровья работников невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают – они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания.

Реализация корпоративной программы укрепления здоровья работников позволит существенно снизить трудовые потери вследствие снижения временной нетрудоспособности, в долгосрочной перспективе инвалидизации и смертности.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МКОУ В(С)Ш № 36 путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

Задачи программы:

1. Позитивное изменение отношения педагогических работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

2. Сохранение и укрепление здоровья работников и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

3. Создание здоровой среды на рабочем месте.

4. Улучшение психологического климата в коллективах.

5. Создание условий для ведения здорового образа жизни.

6. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников, изменение отношения работников к своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости работников.
3. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Порядок реализации программы:

В рамках реализации Корпоративной программы по сохранению и укреплению здоровья работников МКОУ В(С)Ш № 36 предусмотрена реализация мероприятий по следующим направлениям:

- 1 «Жизнь – это движение!»
- 2 «Здоровое питание – это легко!»
- 3 «Территория без табака»
- 4 «Управляй стрессом»
- 5 «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Организационные мероприятия:

1. Принятие и внедрении корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц за внедрение корпоративной программы.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
3. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни и другое.

1 «Жизнь – это движение!»

Цель: продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

Мероприятия:

- проведение мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников: «командных спортивных

мероприятий» (в том числе семейных), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна;

- повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности «Неделя физической активности».

2 «Здоровое питание – это легко!»

Цель - формирование здоровых привычек питания, повышение приверженности к рациональному питанию, стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов

В рамках реализации данного направления проводится оценка условий приема пищи сотрудников.

Мероприятия:

- создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками;
- обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободного доступа к питьевой воде;
- организация бесед: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», (1 раз в квартал);
- организация конкурсов здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» и др. среди сотрудников (1 раз в 6 месяцев);
- организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе

3 «Территория без табака!»

Цель: Повышение информированности сотрудников предприятия о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Курение табака – причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб для общества

В рамках реализации данного направления проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»

Мероприятия:

- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение;
- оформление мест для курения вне территории организации;
- оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения;
- повышение информированности сотрудников организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения;
- учреждение системы штрафов и поощрений.

4 «Управляй стрессом»

Цель - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия рекомендуется работа с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.