



АДМИНИСТРАЦИЯ МАЗАНОВСКОГО РАЙОНА АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МАЗАНОВСКОГО РАЙОНА

П Р И К А З

26.10.2021

№ 199

с. Новокиевский Увал

Об утверждении корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников учреждений и организаций системы образования, подведомственных управлению образования администрации Мазановского района

Во исполнение пункта 3 вопроса 2 Протокола рабочего совещания губернатора области с руководителями ИСГВО от 18.05.2021 № 13, с целью сохранения и укрепления здоровья работников системы образования на рабочем месте

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить прилагаемую корпоративную программу укрепления здоровья сотрудников учреждений и организаций системы образования, подведомственных управлению образования администрации Мазановского района.

2. Руководителям образовательных организаций разработать программу укрепления здоровья сотрудников, обеспечить ее размещение на официальном сайте – до 10.11.2021.

3. Специалистам управления образования администрации, руководителям и работникам учреждений и организаций системы образования, подведомственных управлению образования администрации Мазановского района, обеспечить выполнение мероприятий программы.

4. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Начальник управления

Т.Ю.Березина

Корпоративная программа укрепления здоровья
сотрудников учреждений и организаций системы образования,
подведомственных управлению образования администрации
Мазановского района

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей 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, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

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

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.

- Отказ от курения.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и прочее.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и прочее.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и прочее.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и другие.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».
9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.
11. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.
12. Организация клуба «Скандинавская ходьба».
13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций.
2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания.
4. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
5. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
6. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

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 в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.
2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.
3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом

сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

8. Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультаций, назначение медработника ответственного за консультирование о вреде курения, оснащение кабинета необходимыми методическими материалами для медработника.

9. Учредить систему экономических санкций и поощрений.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1.	Организационные мероприятия			
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Ежегодно, январь	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Не реже 1 раза в год	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	По графику	МБУЗ АО «Мазановская больница»	Руководитель
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	По графику	МБУЗ АО «Мазановская больница»	Руководитель
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Ежегодно, январь	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
2.	Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
3	Сдача норм ГТО.	По графику	Спортивные (тренажерные) залы	Инициативная группа

4	Занятия в группе «Фитнес»	По графику	Спортивные (тренажерные) залы	Инициативная группа
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации, учреждения культуры и спорта	Инициативная группа
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации, учреждения культуры и спорта	Инициативная группа
7	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации, учреждения культуры и спорта	Инициативная группа
8	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
11	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
12	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации, учреждения культуры и спорта	Инициативная группа

13	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
3.	Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию			
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
2	Кампания, направленная на снижение веса.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
3	Конкурс здоровых рецептов.	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
6	Оснащение кулерами с питьевой водой	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
7	Выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
8	Оборудование специальных мест для приема пищи	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
4.	Мероприятия, направленные на борьбу с курением			

1	Кампания «Брось курить и победи»	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
3	Мероприятия в День отказа от курения.	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
4	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
5	Организация мест для курения.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
6	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
7	Оборудование кабинета по оказанию помощи курящим	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
8	Учреждение системы экономических санкций и поощрений	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
5.	Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя			
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель

2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Ежегодно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
6.	Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Инициативная группа
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Постоянно	Управление образования, МКУ ЦООУ, образовательные организации	Руководитель