

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЕНСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ
ГРИГОРЕНКО БОРИСА ФЕДОРОВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

Принято Общее собрание трудоого коллектива протокол № 2 от 08.05.2024	Согласовано Руководить первичной профсоюзной организации <i>Сул. Д.С. Сулейманова</i> протокол № 3 от 08.05.2024	Утверждаю <i>Е.П. Ермолина</i> приказ № 142 от 08.05.2024
---	--	---



**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЕНСКАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГРИГОРЕНКО БОРИСА
ФЕДОРОВИЧА» БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
на 2023-2026 г.г.**

с. Железнодорожное
2024

Содержание

№	Разделы	Страница
1.	Актуальность	
2.	Цель программы	
3	Задачи программы	
4	Основные мероприятия	
5	Ожидаемые результаты эффективности	
6	План мероприятий на 2024-2026 г.г.	

1. Актуальность

Корпоративная программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «МБОУ Железнодорожная средняя общеобразовательная школа имени Григоренко Бориса Федоровича» Бахчисарайского района Республики Крым (МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»), (далее – Программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности 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.

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.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Программа разработана с целью сохранения и укрепления здоровья сотрудников МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»), профилактика заболеваний и потери трудоспособности, сплочение коллектива.

3. Задачи программы

Основные задачи корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации:

- формировать систему мотивации работников МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»; к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создать благоприятной рабочей среды: сплочение коллектива, для укрепления здоровья и благополучия сотрудников МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»;
- повысить ответственность за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни работников и членов их семей;

- создать благоприятные условия в МБОУ «Железнодороженская СОШ имени Григоренко Б.Ф.», для ведения здорового и активного образа жизни, содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- создать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условия деятельности работников на их рабочих местах;
- формировать установки на отказ от вредных привычек;
- формировать мотивацию на повышение двигательной активности.

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, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

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 пр.

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 пр.

7. Создание уголков здоровья.

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 трудового коллектива в спортивных мероприятиях,

спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, фестивалях и конкурсах по фитнес-аэробике.

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

4. Участие в программе выполнения норм ГТО.

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

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. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

9. Организация соревнований «Попали в десятку» – дартс.

10. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

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, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. Размещение информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. 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 конкурсов, соревнований «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.

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

5. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.», 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.

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 трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, фестивалях и конкурсах по фитнес-аэробике.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер»

длясотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе выполнения норм ГТО.
5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применениемактивных 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. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
9. Организация соревнований «Попали в десятку» – дартс.
10. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных командработников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формированиеприверженности 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.
2. Размещение информационных материалов по вопросам здоровогопитания и снижения веса.
3. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященныховощам 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 конкурсов, соревнований «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определениемпобедителя 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 рабочихзон, 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.

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 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. 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.

6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

5. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.», 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.

6. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия				
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровьеработников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Май 2024 г.	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Воспитатель А.А. Салимова
2.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Ежедневно: два раза в год	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Председатель ППО Д.С. Сулейманова
3.	Создание уголков здоровья	Ноябрь-февраль	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Воспитатель А.А. Салимова
4.	Проведение «Спортивного часа» для сотрудников школы и детского сада	Ноябрь	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Руководитель ШСК «Импульс» Д.Н. Ермолин
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках клуба фитнес-аэробики)				
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Воспитатель А.А. Салимова
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, фитнес-фестивали и конкурсы	Ежегодно	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Воспитатель А.А. Салимова
3.	Выполнение норм ГТО.	Ежегодно	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Руководитель ШСК «Импульс» Д.Н. Ермолин
4.	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Февраль-март	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Руководитель ШСК «Импульс» Д.Н. Ермолин
5.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Ежегодно	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Воспитатель Ж.Г.Ирикова
6.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Ежегодно: Октябрь/апрель	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Воспитатель О.М.Аношко

7.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Ежегодно: Январь/июнь	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Председатель ППО Д.С. Сулейманова
8.	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе осенние прогулки на природе, катание на велосипедах, роликах, летний отдых.	Ежегодно: Январь/июнь	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Руководитель ШСК «Импульс» Д.Н. Ермолин
9.	Соревнование «Попали в десятку» – дартс.	Ежегодно: ноябрь	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Руководитель ШСК «Импульс» Д.Н. Ермолин
10.	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом и другими видами спорта	Ежегодно: май	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Руководитель ШСК «Импульс» Д.Н. Ермолин

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1.	Информирование работников об основах здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Ежегодно: в течение года	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Медсестра Л.Д. Абдураимова
2.	Конкурс здоровых рецептов	Ежегодно: февраль	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Учитель Дрожжина Н.В.
3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Ежегодно: сентябрь	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Медсестра Л.Д. Абдураимова

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1.	Кампания «Брось курить и победи»	Ежегодно	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Председатель ППО Д.С. Сулейманова
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: сентябрь	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Воспитатель А.А. Салимова
3.	Мероприятие «День отказа от курения».	Ежегодно: 31 мая	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Учитель Дубинюк О.В., педагог-психолог Дрожжина Н.В.

5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Ежегодно: в течении года	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Председатель ППО Д.С. Сулейманова
2.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Ежегодно: в течении года	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Медицинская сестра Л.Д. Абдураимова
3.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Ежегодно: в течении года	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Председатель ППО Д.С. Сулейманова
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Ежегодно: в течении года	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Педагог-психолог Н.В. Дрожжина
2.	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Ежегодно: в течении года	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Сотрудники
3.	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Ноябрь-Август	МБОУ «Железнодорожная СОШ имени Григоренко Б.Ф.»	Педагог-психолог Н.В. Дрожжина