

Утверждаю  
Директор МАОУ «СОШ № 87» г. Перми

\_\_\_\_\_ Н.В. Мокрушина

«    »                      20    г.  
(Приказ директора МАОУ «СОШ № 87» г. Перми от  
30.11.2021г. № 01-38-132)

**Корпоративная программа по укреплению здоровья  
педагогического коллектива МАОУ «СОШ № 87» г. Перми  
«Здоровым быть – в тренде жить»**

## Содержание

1. Паспорт программы
2. Актуальность внедрения корпоративной программы по укреплению здоровья педагогического коллектива
3. Ход реализации корпоративной программы по укреплению здоровья
4. Модули для реализации корпоративной программы по укреплению здоровья
5. Критерии оценки эффективности корпоративной программы по укреплению здоровья
6. План мероприятий

### 1. Паспорт программы

<b>Наименование программы</b>	Корпоративная программа по укреплению здоровья педагогического коллектива «Здоровым быть – в тренде жить»
<b>Сроки реализации программы</b>	С 2021 по 2024 г., без деления на этапы
<b>Цель программы</b>	Создание здоровьесберегающей среды в МАОУ «СОШ № 87», направленной на развитие, укрепление и сохранение культуры здоровья работников школы
<b>Задачи программы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;</li><li>- создание необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности;</li><li>- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;</li><li>- снижение эмоционального выгорания работников;</li><li>- повышение профессионального благополучия и здоровья работников;</li><li>- профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств;</li><li>- создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li></ul>
<b>Ожидаемый результат</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников;</li><li>- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ);</li><li>- увеличение доли работников, питающихся рационально;</li><li>- снижение числа случаев временной нетрудоспособности;</li><li>- увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно;</li><li>- 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами</li></ul>
<b>Участники реализации программы</b>	Педагогический коллектив школы

«Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем»  
- врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

## **2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в профессиональные образовательные организации**

В 2020 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям.

Тренд, тенденция пришло в русский язык из английского языка и прочно вошло в нашу повседневную речь. Дословно оно переводится как “тенденция”.

Тренд — это термин, подразумевающий изменение чего-либо с течением времени. Данное понятие применяют в различных областях науки, культуры, политики, экономики и многих других сферах.

ЗОЖ и правильное питание стали трендом в современном мире. Открывается все больше магазинов здорового питания, около 67% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Определения тренд и здоровье стали актуальными в 2021 году, следовательно, корпоративная программа по укреплению здоровья названа «Здоровым быть - в тренде жить».

Быть в тренде - это уметь выделить для себя ключевые аспекты конкретного вейяния и суметь воплотить их в жизнь наилучшим образом в текущий момент времени.

Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятий спортом, малоактивности и общая усталость.

Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%. Забота о здоровье становится частью корпоративной

культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

### 3. Ход реализации корпоративной программы здоровья

Реализация программы рассчитана на период с 2021 по 2024 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Ежегодно май-июнь	Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Ежегодно август	Корректировка программы и разработка плана мероприятий по реализации программы по укреплению здоровья педагогических работников
Ежегодно сентябрь	Утверждение плана мероприятий по реализации программы по укреплению здоровья педагогических работников
Ежегодно декабрь	Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, вредные привычки, несбалансированное питание и др.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри трудового коллектив
Ежегодно, по итогам года	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни
Ежеквартально, каникулярное время	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.
Ежеквартально, каникулярное время	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников.
Ежегодно, декабрь	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

#### 4. Модули для реализации корпоративной программы здоровья

Наименование модуля	Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
Физическая активность	<p>Проведение командно-спортивных мероприятий:</p> <p>Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов.</p> <p>Размещение мотивационных фотографий</p> <p>Участие в программе ГТО.</p> <p>Создание команды для выездов на районные/городские/областные соревнования.</p> <p>Проведение корпоративных спортивных мероприятий.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение процента работников, вовлечённых в ведение здорового образа жизни;</li> <li>- снижение процента работников с низким уровнем физической активности;</li> <li>- снижение числа случаев временной нетрудоспособности.</li> </ul>
Здоровое питание	<p>Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.</p> <p>Обеспечение работников организации питьевой водой.</p> <p>Проведение мастер - классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания</p> <p>Организация для педагогов информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, диетологов, психологов.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления;</li> <li>- увеличение % работников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 100 м от рабочего места;</li> </ul>
Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний	<p>Организация ежегодных медицинских осмотров.</p> <p>Анализ результатов специальной оценки условий труда и материалов по программе производственного контроля, оценки рисков.</p> <p>Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.</p> <p>Создание и обеспечение функционирования «кафетерия льгот».</p> <p>Улучшение условий труда (УТ) и отдыха</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- увеличение % работников, прошедших вакцинацию;</li> <li>- снижение % работников с нуждающихся в амбулаторном,</li> </ul>

	<p>работников.</p> <p>Программа витаминизации и профилактики в периоды сезонных заболеваний и авитаминозов.</p>	<p>стационарном обследовании и лечение, санаторно-курортном лечение и диспансерном наблюдении.</p> <p>Улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.</p>
<p>Психологическое и эмоциональное благополучие</p>	<p>Проведение психопрофилактических мероприятий, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия; на сопровождение по управлению эмоциями; на профилактику депрессии, выгорания, тревожных расстройств, арт – терапевтические и проективные методики, дыхательные практики.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снижение % работников с высоким уровнем стресса;</li> <li>- увеличение % работников, вовлечённых в деятельность</li> </ul>

## 5. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья

№	Показатель	Как оценивать
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест
3	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
4	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
5	Организация собственных спортивных мероприятия и участие во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
6	Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
7	Количество публикаций в личных аккаунтах	
8	Сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров,	Результаты профилактических медицинских осмотров

	диспансеризации)	
9	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	

### 6. План мероприятий по программе на 2021-2022 учебный год.

<b>Мероприятие</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственный</b>
День здоровья	Сентябрь	Учителя физической культуры
Выездной семинар в Демидково «Здоровая суббота»	октябрь	Администрация
Акция «Прививайся сам и приведи с собой друга»	октябрь	Администрация
Встреча с врачом - диетологом	ноябрь	Заместитель директора по ВР
Соревнования по дартсу среди команд ШМО	ноябрь	Учителя физической культуры
Новогодние мастер-классы по приготовлению здоровой пищи	декабрь	Руководители МО
Мастер-классы по йоге, фитболу стрейчингу	январь	Учителя физической культуры
Соревнования по волейболу среди команд ШМО	февраль	Учителя физической культуры
Выездной семинар на лыжную базу «Красоты зимнего леса» (поход на лыжах)	февраль	Учителя физической культуры
Веселые старты среди команд ШМО	март	Учителя физической культуры, администрация
Мастер-класс по арт-терапии, посвященный 8 марта	март	Администрация
Тренинг по профессиональному выгоранию	апрель	Администрация
Итоговой педсовет на свежем воздухе	май	Администрация
Участие в спортивных мероприятиях и соревнований среди педагогов различного уровня	В течение года по отдельному плану ДО	Учителя физической культуры, администрация
Профессиональный медицинский осмотр	август	Администрация