

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение города Кургана  
«Средняя общеобразовательная школа №29»  
г. Курган

№	Дата составления
180	19.03.2024

ПРИКАЗ

Об утверждении корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников МБОУ «СОШ № 29».

В целях реализации программы «Укрепление здоровья работников на территории Курганской области», утвержденный решением Комиссии по охране труда при Правительстве Курганской области № 4 от 25.10.2023г.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить и ввести в действие с19.03.2024г. корпоративную программу укрепления здоровья сотрудников МБОУ «СОШ № 29».
2. Захаровой А.М., ответственной зав ведение сайта, разместить программу на официальном сайте МБОУ «СОШ № 29».
3. Координаторы программы:

Морозова Ю.К. – заместитель директора по учебно-воспитательной работе;

Горожанина С.Е. – специалист по охране труда;

Полторак И.С. – учитель, председатель профсоюзной организации;

4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор школы:

Баранова С.Р.

С приказом ознакомлены:

Морозова Ю.К.

Горожанина С.Е.

Полторак И.С.

Захарова А.М.



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КУРГАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКИ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КУРГАНА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КУРГАНА  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 29»

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
«ЗОЖ» МБОУ  
Г. КУРГАНА «СОШ № 29»

Курган 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Перечень и описание программных мероприятий
4. Ожидаемый эффект от реализации программы
5. Координация и контроль за реализацией программы

## РАЗДЕЛ 1. Паспорт программы

<p>Полное наименование программы</p>	<p>Комплексная корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29»</p>
<p>Нормативно - правовые основы</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».</li> <li>2. Федеральный закон от 21.11.2011 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».</li> <li>3. Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</li> <li>4. Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол 01 24.12.2018 № 16.</li> <li>5. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года № 16.</li> <li>6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».</li> <li>7. Региональный проект Курганской области «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)»</li> </ol>

<p>Основания для разработки программы</p>	<p>Комплексная корпоративная программа МБОУ «СОШ № 29» «ЗОЖ» разработана для систематизации комплекса мер по сохранению и укреплению здоровья сотрудников.</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Также по данным Всемирной организации здравоохранения ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет организации на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p> <p>Человеческий капитал является одним из ведущих факторов</p>
	<p>социально-экономического развития, поэтому сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.</p>
<p>Период и этапы реализации программы</p>	<p><u>Организационный (подготовительный)</u></p> <p>Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Определение ресурсов школы, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий. Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.</p> <p><u>Практический (основной)</u></p> <p>Реализация мероприятий комплексной корпоративной программы «ЗОЖ».</p> <p><u>Мониторинг и оценка (аналитический)</u></p> <p>Ежегодное подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.</p>
<p>Цель программы</p>	<p>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.</p>

Основные задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;</li> <li>2. Формирование ответственного отношения к своему здоровью;</li> <li>3. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности, правильном питании, отказе от вредных привычек;</li> <li>4. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала сотрудников.</li> </ol>
Целевые индикаторы	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Доля сотрудников охваченных комплексной корпоративной программой;</li> <li>– Охват сотрудников ежегодными профилактическими осмотрами, диспансеризацией</li> <li>– Повышение информированности сотрудников о здоровом образе жизни;</li> <li>– Повышение мотивации сотрудников вести здоровый образ жизни;</li> <li>– Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни;</li> <li>– Снижение количества дней временной нетрудоспособности сотрудников;</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Численность сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию;</li> <li>– Численность сотрудников отказавшихся от вредных привычек;</li> <li>– Численность работников, имеющих нормальный индекс массы тела;</li> <li>– Численность сотрудников, придерживающихся правильного питания.</li> </ul>

Ожидаемые конечные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами;</li> <li>– Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников;</li> <li>– Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической культурой;</li> <li>– Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников;</li> <li>– Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди сотрудников;</li> <li>– Увеличение охвата сотрудников профилактическими мероприятиями, направленными на формирования здорового образа жизни;</li> <li>– Снижение риска заболеваемости сотрудников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности сотрудников;</li> <li>– Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников;</li> <li>– Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников колледжа;</li> <li>– Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> </ul>
Разработчики программы	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 29»

## РАЗДЕЛ 2. Пояснительная записка

По данным Всемирной организации здравоохранения хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и травмы.

По показателю DALYS почти 60 процентов общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

С января 2019 года в Курганской области реализуется региональный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография», одной из задач которого является разработка и внедрение на территории региона корпоративных программ по укреплению здоровья работников.

Работающие составляют половину населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам.

Корпоративная программа укрепления здоровья трудового коллектива является элементом системы охраны здоровья трудового коллектива. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем трудового коллектива помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, находящихся в компетенции специалистов по охране труда.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2019 г. № 833-р утверждён «Комплекс мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем), а именно:

- Рациональное питание. Здоровое питание оказывает значительное влияние на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, улучшая его способность концентрироваться. Программа питания включает организацию мест для



приема пищи. Программа направлена на повышение осведомленности работников о принципах здорового питания.

- Физическая активность. В дополнение к здоровому питанию физическая активность является важной частью ЗОЖ. Программа здоровья на рабочем месте предлагает сотрудникам возможность включать физическую активность в повседневную жизнь, а также создавать среду, поддерживающую физическую активность.

- Отказ от вредных привычек, таких как курение. Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие.

- Управление стрессом. Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, сахарный диабет и ожирение. Программа здоровья на рабочем месте помогает сотрудникам справляться со стрессом, поможет улучшить их здоровье и благополучие.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочих местах может улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

Основные положительные эффекты реализации корпоративной программы укрепления здоровья: повышение производительности труда, сокращение временной нетрудоспособности, повышение удовлетворенности работников и лояльности к организации, снижение текучести кадров, сплочение коллектива.

Корпоративная программа «ЗОЖ» содержит список мер, рекомендуемые правила поведения, направленные на поддержку ЗОЖ сотрудников, а также на профилактику основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Программа может изменяться и дополняться на основании предложений, выносимых в результате мониторинга ее реализации.

Мероприятия настоящей Корпоративной программы по поддержке ЗОЖ сотрудников трудового коллектива реализуются по пяти направлениям: скрининг основных факторов риска для здоровья, стимулирование физической активности и регулярного сбалансированного питания, мотивирование к отказу от табакокурения, информирование по вопросам ЗОЖ.

### РАЗДЕЛ 3 . Перечень и описание программных мероприятий

Программа включает следующие направления работы:

- Медицинские мероприятия
- Здоровое питание на рабочем месте
- Повышение физической активности
- Сохранение психологического здоровья и благополучия

#### Глава 1. Медицинские мероприятия

Проведение в МБОУ «СОШ № 29» ежегодных медицинских мероприятий позволяет оценить состояния здоровья сотрудников, определить динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием различных факторов. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.	Специалист по охране труда	Ежегодно	100% охват медицинскими осмотрами сотрудников школы
Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).	специалист по охране труда	Ежегодно	100% охват медицинскими осмотрами сотрудников колледжа
Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, грипп, COVID-19).	специалист по охране труда	Ежегодно	Увеличение доли вакцинированных сотрудников
Санаторно-курортное оздоровление сотрудников	Администрация МБОУ «СОШ № 29»	Ежегодно	Получение санаторно-курортное оздоровление
Проведение специальной оценки условий труда	Специалист по охране труда	1 раз в 5 лет	Соответствие условий труда нормативным требованиям

Обеспечение безопасности и здоровья сотрудников на рабочих местах, профилактика травматизма	Специалист по охране труда	Ежегодно	Соответствие оборудования и трудовой
			деятельности требованиям по охране труда, пожарной безопасности. Уменьшение несчастных случаев на рабочем месте
Мониторинг артериального давления	Медицинский работник	Ежедневно	Увеличение доли сотрудников отслеживающих свое артериальное давление
Информационная кампания по профилактике распространения сезонных респираторных заболеваний	Заместитель директора по ВР	Ежеквартально	Увеличение доли вакцинированных сотрудников
Комплекс санитарно – противоэпидемических (профилактических) мероприятия в период подъема заболеваний	заместитель директора по АХП	Ежедневно	Снижение доли сотрудников оформляющих листы нетрудоспособности с респираторными заболеваниями

## Глава 2. Здоровое питание на рабочем месте

Здоровое питание имеет большое значение в профилактике большинства хронических неинфекционных заболеваний.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде	Администрация МБОУ «СОШ № 29»	Ежедневно	Процент помещений и территории, оснащенных кулерами с питьевой водой.

			Доля сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50 м от рабочего места
Обеспечение возможности приема горячей пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении	Администрация МБОУ «СОШ № 29» Заведующая производством столовой	Ежедневно	Увеличение охвата сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время
Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания	Заведующая производством столовой	Ежедневно	Увеличение доли сотрудников выбирающих рацион здорового питания Увеличения процента блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания
Реализация Программы производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно – противоэпидемиологических (профилактических) мероприятий столовой школы	Заведующая производством столовой	Ежедневно	Отсутствие блюд и напитков, не соответствующих критериям
Работа бракеражной комиссии	Администрация МБОУ «СОШ № 29»	Ежедневно	Отсутствие блюд и напитков, не соответствующих критериям

Реализация примерного циклического меню для столовых с учетом сезонности, разнообразия блюд и потребительского спроса	Заведующая столовой	Ежедневно	Увеличение доли сотрудников выбирающих рацион здорового питания
Ограничение продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.	Заместитель директора от ответственный за питание	Ежедневно	Уменьшение доли «нездоровых» продуктов с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров
Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе в рамках Всемирного Дня здоровья, Международного Дня семьи	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, придерживающихся правильного питания
Реализация проектов «Со вкусом здоровья!», «Витамины в пользу для здоровья»	Заместитель директора по ВР	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, участвующих в реализации проектов

### Глава 3 Повышение физической активности

Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует снижению индекса массы тела, улучшению показателей здоровья, росту удовлетворенности от работы, увеличению производительности труда, снижению стресса.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Оценка уровня физической активности и тренированности сотрудников	учителя физического воспитания	Ежегодно	Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности; Снижение доли сотрудников с низким уровнем тренированности
Организация командно-спортивных мероприятий	учителя физического воспитания	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, участвующих в

			мероприятиях
Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» среди сотрудников, обеспечение условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО	учителя физического воспитания	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, сдавших нормативы ГТО
Профилактика вредных привычек	Заместить директора по ВР	Ежемесячно	Увеличение числа сотрудников, отказавшихся от вредных привычек
Популяризация здорового образа жизни	учителя физического воспитания	Ежемесячно	Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни
Обеспечение активного семейного отдыха инвентарем	учителя физического воспитания	Ежемесячно	Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности
Информирование сотрудников через официальные корпоративные чаты о пользе физической активности	учителя физического воспитания Заместить директора по ВР	Ежемесячно	Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической

			культурой
Организация спортивных праздников в рамках Дня здоровья	Руководитель физического воспитания Заместить директора по ВР	Ежегодно	Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников школы
Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	учителя физического воспитания	Ежемесячно	Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников

Организация коллективного отдыха на свежем воздухе	Администрация МБОУ «СОШ № 29»	Ежегодно	Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе
--	-------------------------------	----------	--

#### Глава 4 Сохранение психологического здоровья и благополучия

Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте является важным компонентом комплексной корпоративной программы. Обучение сотрудников практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте, формирование навыков управления психоэмоциональным состоянием способствуют появлению оптимистичного настроения у сотрудников, получению положительных эмоций, снижению тревожности, раздражительности, повышению иммунитета и создают благоприятную обстановку на рабочем месте.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы	
Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Администрация МБОУ «СОШ № 29»	Реализовано	Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников	
Разработка мероприятий,	Педагог	-	Ежеквартально	Укрепление

направленных на противодействие профессиональному выгоранию	психолог Заместитель директора по ВР		психоэмоционального состояния и улучшение самочувствия сотрудников колледжа	
Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	Педагог психолог Заместитель директора по ВР	-	Ежегодно	Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников

Организация мероприятий в рамках Недели психологического здоровья, Дня психолога России, Всемирного дня психологического здоровья	педагог-психолог	Ежегодно	Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников
---	------------------	----------	--

#### РАЗДЕЛ 4. Ожидаемый эффект от реализации программы

В результате реализации Комплексной корпоративной программы сохранения и укрепления здоровья сотрудников МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29» «ЗОЖ» предполагаются следующие результаты:

##### Для сотрудников:

- 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 работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение трудопотерь по болезни;



- снижение текучести кадров;
- повышение имиджа организации;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников;
- изменение отношения сотрудников к состоянию своего здоровья;
- снижение заболеваемости и инвалидизации сотрудников.
- повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.

**Для государства:**

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности

**РАЗДЕЛ 5. Координация и контроль за реализацией программы**

Контроль за реализацией программы осуществляет администрацией школы:

- анализирует ход реализации программы, вносятся предложения по её коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы;
- координирует взаимодействие всех заинтересованных структур школы и общественных организаций по развитию системы сохранения и укрепления здоровья.

**Лист регистрации изменений, дополнений**

**в Комплексную корпоративную программу сохранения и укрепления здоровья сотрудников МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 29» «ЗОЖ»**

Номер изменения	Номер листа (-ов)	Дата внесения изменения	Дата введения изменения	Всего листов в документе	Подпись ответственного за внесение изменений