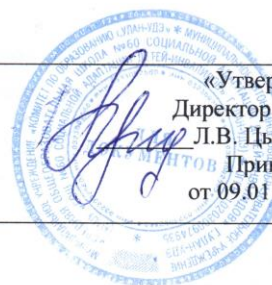


Принято на Общем собрании трудового коллектива  
Протокол № 2  
01.02.2023 г.



«Утверждаю»  
Директор школы  
Л.В. Цыденова  
Приказ № 5  
от 09.01.2023 г.

**Корпоративная программа**  
**«Укрепление здоровья на рабочем месте»**

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 60  
социальной адаптации детей-инвалидов» г. Улан-Удэ

Улан-Удэ, 2023

# **Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»**

## **1. Введение**

### **Актуальность:**

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Рабочее место оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

**Цели программы** - создание здоровьесберегающей среды в школе, способствующей:

- формированию и усилению мотивации к бережному отношению к своему здоровью, ведению здорового образа жизни;
- поддержанию и укреплению физического и психического здоровья педагогов;
- формирование позитивного оптимистического мировоззрения, ценностных ориентаций в пользу своего здоровья и окружающих

### **Задачи программы:**

- расширить знания работников об особенностях сохранения и стабилизации физического и психического здоровья учителя;
- повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни;
- создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах;
- гармонизация личности учителя.

**Участники программы** - трудовой коллектив школы

### **Основные показатели (индикаторы) программы:**

- доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения;
- доля трудового коллектива, придерживающихся здорового и правильного питания;
- доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом;

- доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.

### Этапы и сроки реализации программы:

Программа составлена на один год

## 2. Основные мероприятия

### Основные направления деятельности и мероприятия по реализации программы:

Направления	Организационные мероприятия	срок	Ответственные
Медицинский осмотр		По графику	директор
Вакцинация	Ежегодная вакцинация в осенне-зимний период	По необходимости	директор
Здоровое питание	Лектории: «Нормализация веса – путь к здоровью» «Продукты, повышающие холестерин»	2 раза в год	ответственное лицо
Профилактика артериальной гипертонии	Лектории: «Ходьба, зарядка» «Режим сна»  Занятия по ЛФК	2 раза в год  2 раза в месяц	ответственное лицо  Учитель физической культуры, ритмики
Память, внимание	Тренинги, практические занятия на развитие памяти, внимания	Сентябрь –май	педагог-психолог
Заболевание глаз	Лекторий «Гигиена органов зрения» Гимнастика для глаз	2 раза в год	ответственное лицо
Психологическая помощь	Тренинги коммуникативного взаимодействия, креативности, саморегуляции, психоэмоциональных состояний.  Индивидуальные консультации  Вокалотерапия Арт терапия	Сентябрь –май  По необходимости  1 раз в месяц	Педагог-психолог  Педагог-психолог  учитель музыки и ИЗО

Физическая активность	Акция «Пешком до работы» Спортивные мероприятия «День Здоровья» Выездные мероприятия «Тропа здоровья»  Спортивные состязания «Спартакиада между школами»	Ежегодно    Май	Проф. Комитет школы
-----------------------	---	-----------------------------	---------------------

### 3. Ожидаемые результаты программы

#### Ожидаемые результаты:

1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.
2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.
4. Укрепление взаимоотношений и исключенности в коллективе.
5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
6. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.
7. Повышение уровней физической грамотности и осознанная потребности в здоровом образе жизни.

#### Критерии оценки эффективности:

- анализ наличия листков нетрудоспособности за истекший год;
- анализ результатов медицинских осмотров;
- анкетирование участников программы;
- анализ результатов проведения мероприятий, спортивных мероприятий.

