

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 8» города Шарыпово  
Адрес: 662315, Красноярский край, г.о. город Шарыпово, г. Шарыпово, мкр. 3-й, зд. 32  
Тел. 8 (39153) 3-07-72, E-mail: [sh8@57.krskcit.ru](mailto:sh8@57.krskcit.ru)

Принято на общем собрании  
трудового коллектива  
Протокол от 26.12.2022 № 2

Согласовано:

Президент ПК  
О.А. Каштанова

Сверждаю:  
Директор МАОУ СОШ №8  
А.Г. Агаркова  
Приказ от 26.12.2022 № 391



**Корпоративная  
программа  
укрепления здоровья  
сотрудников  
МАОУ СОШ №8**

## **Содержание**

1. Актуальность.
2. Цель программы.
3. Задачи программы.
4. Основные мероприятия программы.
5. Ожидаемые результаты эффективности программы.
6. План мероприятий.

## 1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников МАОУ СОШ № 8 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.
- 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, 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. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

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

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

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

6. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

7. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

8. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

## **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. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой;

3. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся

контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

4. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

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

3. 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.

4. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

#### **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. 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 трудопотерь 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	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Январь 2023	МАОУ СОШ № 8	Каштанова О.Л
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Январь 2023	МАОУ СОШ № 8	Кожура Ю.С
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Ноябрь 2023	МАОУ СОШ № 8	Симанович А.В.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Проведение вакцинации работников в рамках Нац. календаря профилактических прививок	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Степанова Е.А.
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Стимулирование	Один раз в год	МАОУ СОШ № 8	Агаркова А.Г.
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Раз в квартал	МАОУ СОШ № 8	Майорникова Т.Е
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Февраль 2023	МАОУ СОШ № 8	Пашкова А.А. Майорникова Т.Е.
8	Создание уголков здоровья	Создание уголков здоровья	Февраль 2023	МАОУ СОШ № 8	Кузеева О.И.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)</b>					



1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Разработка памяток, размещение в учебных кабинетах	Март 2023	МАОУ СОШ № 8	Каштанова О.Л.
2.	Сдача норм ГТО.	Сдача норм ГТО.	Апрель 2023	Спортядро	Иванов Д.Н.
3	Занятия в группе «Фитнес»	Занятия в группе «Фитнес»	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Джаниярова Ю.В.
4	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Сентябрь 2023	МАОУ СОШ № 8	Иванов Д.Н.
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Майорникова Т.Е.
6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Полищук С.В.
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Сентябрь 2023	МАОУ СОШ № 8	Иванов Д.Н.
8	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Агаркова А.Г.

### 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	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Шкарина С.А.
2	Кампания, направленная на снижение веса.	Кампания, направленная на снижение веса.	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Майорникова Т.Е.
3	Конкурс здоровых рецептов.	Конкурс здоровых рецептов.	Март 2023	МАОУ СОШ № 8	Майорникова Т.Е.
4	Оснащение кулерами с питьевой водой	Оснащение кулерами с питьевой водой	Январь 2023	МАОУ СОШ № 8	Симанович А.В.

<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Размещение информационных плакатов по вопросу вреда курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Размещение информационных плакатов по вопросу вреда курения, трансляция видеороликов на данную тематику	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Майорникова Т.Е.
2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Кожура Ю.С.
3	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Кожура Ю.С.
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Шкарина С.А.
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Шкарина С.А.
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Майорникова Т.Е.
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Шкарина С.А.
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течении года	МАОУ СОШ № 8	Шкарина С.А.