


Департамент образования администрации города Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №18 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г. Перми

СОГЛАСОВАНА

Председатель первичного
профсоюзного комитета

 / О.Г. Шульпин


« 23 » ноябрь 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора
МАОУ «Школа № 18 для
обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья» г. Перми
от « 23 » ноября 2021 г.



№ 059-08/44-01-06/4-246

 / И.Э. Рупперт
« 23 » ноябрь 2021 г.

Программа

**"Укрепление здоровья сотрудников в муниципальном автономном
общеобразовательном учреждении «Школа №18 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья» г. Перми на 2021 - 2024 годы"**

г. Пермь, 2021г.

Содержание

1. Паспорт программы	4-5
2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья профессиональные образовательные организации	5
3. Перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов	5-11
4. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы	11
5. Мониторинг реализации программы	11
6. Критерии оценки эффективности реализации программы	11-12

1. Паспорт программы

1. Наименование программы	Программа Укрепления здоровья сотрудников в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Школа №18 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми
2. Направление программы здоровья	Формирование у работников навыков саморегуляции и управления собственным физическим и психоэмоциональным состоянием
3. Сроки реализации программы	на 2021 - 2024 годы
4. Цель программы	<p>4.1. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.</p> <p>4.2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.</p> <p>4.3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.</p> <p>4.4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.</p> <p>4.5. Улучшение психологического климата в коллективах.</p>
5. Задачи программы	<p>5.1. Увеличение трудового долголетия сотрудников способствование восстановлению трудового потенциала и повышения профессионального благополучия, снижение эмоционального выгорания работников;</p> <p>5.2. Укрепление здоровья работников путем создания необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к сохранению психологического здоровья в процессе трудовой деятельности путем создания благоприятного социально-психологического климата в коллективе, профилактики стрессовых ситуаций, депрессий, тревожных расстройств</p> <p>5.3. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;</p> <p>5.4. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний</p> <p>5.5. Снижение уровня заболеваемости</p> <p>5.6. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании,</p> <p>5.7. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий;</p> <p>5.8. Организация отдыха работников</p> <p>5.9. Повышение финансовой грамотности</p>

6. Ожидаемый результат	6.1. Повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников; 6.2. Увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ); 6.3. Повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%; 6.4. Увеличение доли работников, питающихся рационально; 6.5. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности; 6.6. Увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно.
7. Участники реализации программы	Сотрудники Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа №18 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» г. Перми.

2. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в профессиональные образовательные организации

Программа укрепления здоровья работников 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 здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

3. Перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов

1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для здоровья и благополучия сотрудников

ЦЕЛЬ: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
1.1. Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания).	Административно-управленческий персонал	Постоянно	Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ

1.2. Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда). 1.3. Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы). 1.4. Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда).			(подтвержденные результатами СОУТ); Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%)
--	--	--	---

2. Страхование

ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного пенсионного и медицинского страхований.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
2.1. Обязательное социальное страхование. 2.2. Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов, листов нетрудоспособности, назначение льготных пенсий).	Административно-управленческий персонал	Постоянно	100 % охват сотрудников

3. Медицинские мероприятия

ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
3.1. Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (против Гриппа, клещевого энцефалита, COVID-19). 3.2. Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. 3.3. Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов).	Административно-управленческий персонал	Постоянно	100 % охват медосмотрами работников

4. Профилактика потребления табака

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака в Учреждении.

ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории Учреждения регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», Правилами внутреннего трудового распорядка, а именно:

- запрет курения на территории, включая открытую территорию;
- запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака;
- запрете продаж (распространения) любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на территории Учреждения.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
4.1. Установление запрета курения на рабочих местах и на территории (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение). 4.2. Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.	Административно-хозяйственная часть	Однократно, в начале программы	Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, %.

5. Отказ от употребления алкоголя и других психоактивных веществ

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте

ОПИСАНИЕ: Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предвещающим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
5.1. Взаимодействие с ГБУЗ ПК "Центр медицинской профилактики" (далее - ЦМП), основной задачей которого является формирование у населения Пермского края ответственного отношения к своему здоровью (просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов, размещение мотивационных фотографий, плакатов). 5.2. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ. 5.3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий. 5.4. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.	Административно-управленческий персонал	До достижения устойчивого результата	Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

6. Повышение физической активности

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкультур-брейков.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
<p>6.1. Создание команды для выездов на районные/городские/областные соревнования для участия в ежегодных различных спортивных, физкультурно-оздоровительных и массовых мероприятиях, организованных администрацией города Перми, среди которых: соревнования по различным видам спорта, мероприятия для пожилых людей и инвалидов, работающей молодежи и студентов, городские и районные спортивные мероприятия, направленные на формирование потребности в здоровом образе жизни.</p> <p>6.2. Организация командно-спортивных мероприятий внутри Учреждения (проведение семейных спортивных мероприятий сотрудников, велосипедные прогулки, физкультур-паузы, физкультурминутки, создание программы, оповещающей о необходимости проведения перерыва для разминки).</p> <p>6.3. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др.</p> <p>6.4. Улучшение материально-технической базы (помещение для занятий).</p>	Административно-управленческий персонал МО физической культуры	Без ограничений	Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %; Снижение доли работников с низким уровнем тренированности, %.

7. Здоровое питание

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободным доступом к полноценному питанию, питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
<p>7.1. Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.</p> <p>7.2. Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении.</p> <p>7.3. Введение информационной</p>	Административно - хозяйственная служба	Постоянно действующая практика.	100 % охват сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде Охват сотрудников, имеющих возможность

<p>маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание» (информирование о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующих осознанному выбору; выделение блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания).</p> <p>7.4. Проведение мастер - классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>7.5. Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.</p>		<p>приема пищи в рабочее время 100 %.</p>
---	--	---

**8. Сохранение психологического здоровья и благополучия.
Повышение корпоративной культуры.**

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия сотрудников в программах здорового образа жизни.

ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ и др.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
<p>8.1. Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ.</p> <p>8.2. Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды).</p> <p>8.3. Обучение работников на рабочем месте (день психологии- мероприятия, проходящие на территории Учреждения. Задачами мероприятия являются: информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, обеспечить доступность консультации и поддержки психолога, ознакомить с информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии.).</p> <p>8.4. Проведение дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья</p>	<p>Административно-управленческий персонал</p>	<p>Постоянно действующая практика.</p>	<p>Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами); Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).</p>

<p>(оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.).</p> <p>8.5. Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки.</p> <p>8.6. Корпоративные выезды (экскурсии, проведение выездных совещаний и т.д.), направленные на сплочение коллектива, психоэмоциональную разгрузку.</p>			
--	--	--	--

9. Профессиональное, социальное и финансовое благополучие

ЦЕЛЬ: Достижение повышение финансовой грамотности работников;

- повышение удовлетворенностью работой;
- повышение престижа организации;
- повышение профессионального роста и компетентности работников.

ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на качественные показатели повышения уровня компетенции сотрудников.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикатор
<p>9.1. Предоставление условий для повышения квалификации и развития профессиональных навыков.</p> <p>9.2. Передача опыта и знаний между работниками (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекция-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, проблемно-проектные семинары, круглые столы и др.);</p> <p>9.3. Повышение профессиональной компетентности работников в овладении и эффективном использовании информационно - компьютерных технологий.</p> <p>9.4. Социальные связи и общественная вовлеченность:</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в городских экологических мероприятиях и конкурсах, в т.ч. профсоюзных (субботники, сбор макулатуры, высадка деревьев); - волонтерское движение (дни доноров, ярмарки, просветительские беседы, благотворительные акции, концерты и театральные выступления, буклеты и методические материалы по волонтерству); - семейные мероприятия для сотрудников (игры, тренинги, мастер-классы, профориентационные мероприятия для детей сотрудников, мероприятия к праздникам, корпоративные мероприятия, семейные экскурсии); 	<p>Административно-управленческий персонал</p>	<p>Постоянно действующая практика.</p>	<p>Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);</p> <p>Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).</p>

<p>- развитие профсоюзного движения.</p> <p>9.5. Финансовое благополучие:</p> <p>- деловые игры «Как приумножить собственный капитал»;</p> <p>- семинары и тренинги, посвященные тому, как планировать семейный бюджет, как не попадаться на маркетинговые уловки, как избегать импульсивных покупок, как получить налоговый вычет, как ускорить накопление негосударственной пенсии и т.д.;</p> <p>- вебинары по финансовому благополучию: планирование бюджета, сбережения и финансовые инструменты, пенсионная система и формирование «пенсионной подушки» и др.</p>			
---	--	--	--

4. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

- 4.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- 4.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- 4.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- 4.4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- 4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- 4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- 4.7. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- 4.8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- 4.9. Профилактика вредных привычек;
- 4.10. Улучшение имиджа Учреждения по мнению работников и повышение их мотивации;
- 4.11. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;

5. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы проводится мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

6. Критерии оценки эффективности реализации программы

№	Показатель	Критерии
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 обеспечены здоровым питанием и возможностями для полезных перекусов в течение дня	% от общего числа работников
4	Работники имеют возможность для физической	% от общего числа работников

	активности в течение дня	
5	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
6	Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников
7	Учреждение поддерживает волонтерские проекты работников по продвижению ЗОЖ среди коллег	Количество проектов, количество участников
8	Количество работников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ	По результатам опроса работников: – точное число % от общего количества работников
9	Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ	
10	Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративных СМИ/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
11	Количество публикаций в личных аккаунтах	
12	Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников – участников	Статистика мероприятий
13	Количество участников опросов	Статистика участников
14	Количество посетителей/просмотров страницы, посвященной ЗОЖ, на внутрикорпоративном сайте	Статистика сайта
15	Количество работников, сбросивших вес. Количество работников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.). Количество работников, регулярно занимающихся спортом.	На первом этапе проводится опрос работников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них, на втором этапе оценивается % работников достигших поставленных целей по каждому показателю.
16	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами