

Утверждаю:  
директор  
МОУ «СОШ №7»  
М.В. Савкова



Согласовано:  
председатель ППО  
МОУ «СОШ №7»  
Л.А. Светлова



Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7 имени 24 Краснознаменной  
Евпаторийской гвардейской стрелковой дивизии» г. Вологды

### **Модельная корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»»**

#### **Введение**

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

Модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программа укрепления здоровья работающих учитывает отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих.

Основные мероприятия программы направлены на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья.

Проведение мероприятий данной программы позволяет снизить влияние факторов риска инфекционных заболеваний, положительно влияет на производительность труда, снижает риски производственного травматизма, сокращает расходы, связанные с днями нетрудоспособности, а также повышает у работающих людей мотивацию к здоровому образу жизни.

#### **Цели программы:**

- укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;

- повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

#### **Задачи:**

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- мониторинг и оценка эффективности программы.

#### **Основные принципы программы:**

- разработка и реализация программы той организацией, которая ее инициировала;
- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
- соблюдение приоритета охраны труда;
- участие в программе, как руководителей, так и работников осуществляется на добровольной основе;
- включение в программу образовательного компонента (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте через групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

#### **Сроки реализации программы:**

**2021-2023 гг.**

#### **Разделы программы:**

1. Организационные мероприятия
2. Формирование медицинской активности работников
3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте
4. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья



- 4.1 Повышение физической активности
- 4.2 Рациональное питание
- 4.3 Профилактика потребления табака
- 4.4 Снижение потребления алкоголя
- 4.5 Создание комфортного психологического климата в коллективе
- 5. Мониторинг программы

#### **Критерии оценки результатов программы:**

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.

#### **Ожидаемые результаты программы:**

- установление приоритета здорового образа жизни у работников организации;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;
- сокращение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- увеличение продолжительности жизни.

### **Раздел 1. Организационные мероприятия**

Проведение анкетирования работников ООО с целью выявления факторов, влияющих на их здоровье.

Разработка плана мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.

### **Раздел 2. Формирование медицинской активности**

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, в том числе у мужчин, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем развития медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных

этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

4. Знание своих профессиональных рисков.

5. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

6. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

#### **Мероприятия:**

- организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров, иммунизации и диспансеризации работников;
- организация контроля за соблюдением санитарно – гигиенических требований работниками ОО.

### **Раздел 3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте**

Вредные условия труда приводят к ухудшению состояния здоровья работников, производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

#### **Мероприятия:**

- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- обучение работников ОО основам оказания первой помощи на производстве;
- распространение в ОО информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.



## **Раздел 4. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья**

### **4.1 Повышение физической активности**

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

#### **Мероприятия:**

- организация и проведение производственной гимнастики;
- организация совместных спортивных соревнований (баскетбол, волейбол, лыжи, стрельба в электронном тире);
- занятия в тренажёрном зале.

### **4.2 Рациональное питание**

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

#### **Мероприятия:**

- обеспечение в столовой ОО обозначения (маркировки) блюд и напитков с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров;
- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд с целью их осознанного выбора.

### **4.3 Профилактика потребления табака**

Курение табака – причина многих хронических заболеваний.

#### **Мероприятия:**

- контроль за соблюдением Федерального закона от 23.02.2013 N 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

#### **4.4 Снижение потребления алкоголя**

Потребление алкоголя оказывает негативное влияние на производительность труда.

**Мероприятия:**

- организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

#### **4.5 Создание комфортного психологического климата в коллективе**

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, – профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

**Мероприятия:**

- организация совместных мероприятий;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию.

### **Раздел 5. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы**

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации.

Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.