

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

Валиулова И.А.

Приказ № 116 от «25» марта 2025 г.



Корпоративная программа укрепления здоровья работников

МОУ «Лицей №13»

на период 2025 г.

Наименование Программы:

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников»

Основание для разработки Программы:

1. Региональный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому уровню жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек («Укрепление общественного здоровья») в рамках Федерального проекта «Здоровье для каждого» Национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».
2. Протокол заседания Республиканской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений от 14.05.2021 года.
3. Приказ Министерства здравоохранения Республики Карелия №1645 от 05 декабря 2019 года.

Назначение Программы:

Программа нацелена на укрепление здоровья работников МОУ «Лицей №13» в условиях трудового процесса, а также мотивирование сотрудников на ведение здорового образа жизни.

Цель Программы:

- Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МОУ «Лицей №13» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирования здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.
- Профилактика заболеваний, факторам риска которых являются, низкий уровень физической активности, избыточная масса тела, нерациональное питание.
- Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников. Улучшение психологического климата в коллективе.

Задачи Программы:

- Создание здоровой среды на рабочем месте, обеспечение безопасных и комфортных условий труда, укрепление здоровья сотрудников.
- Выявление и коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра, снижение уровня заболеваемости, предупреждение травматизма.
- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

Дата утверждения программы:

«25» марта 2025 года

Основной разработчик Программы:

МОУ «Лицей №13» с участием Республиканского центра общественного здоровья и медицинской профилактики ГБУЗ РК «Городская поликлиника № 1»

Срок реализации программы:

01.03.2025 – 31.12.2025

Исполнители Программы:

Коллектив сотрудников МОУ «Лицей №13»

Этапы реализации программы

- 1 этап – этап проектирования программы, анализ уровня заболеваемости, отношения к вредным привычкам, изучение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни и их внедрение, составление плана работы профилактических мероприятий.
- 2 этап – Реализация программы: внедрение новых форм и методов пропаганды здорового образа жизни, выявление наиболее эффективных методов, систематическая работа по пропаганде здорового образа жизни, выполнение оздоровительных мероприятий.
- 3 этап – подведение итогов программы: сбор и анализ результатов выполнения программы, совершенствование программы.

Ожидаемые конечные результаты Программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников, изменение отношения работников к своему здоровью. Формирование культуры безопасности труда.
2. Снижение по учреждению количественного показателя сотрудников, подверженных факторам риска развития хронических неинфекционных заболеваний при повторном проведении анкетирования.
3. Снижение количество дней временной нетрудоспособности сотрудников трудового коллектива (сокращение заболеваемости сотрудников, сокращение пребывания на больничном листе в % соотношении к данным предыдущего года).

4. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
5. Профилактика вредных привычек.
6. Увеличение, к окончанию срока реализации Программы, количество сотрудников приверженных здоровому образу жизни (данные анкетирования).

Организационные мероприятия:

- Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья работников.
- Проведение инструктажа персонала в каждом структурном подразделении, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.
- Организация мониторинга за прохождением сотрудниками систематической диспансеризации и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации.
- Организация консультирования, обучения сотрудников методам сохранения здоровья, профилактика заболеваний.

ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ ОРГАНИЗАЦИИ

I. Описание организации

1.1 Число работников организации:

всего,	96
женщин	86
мужчин	10

1.2 Распределение работников организации по возрасту:

	Количество работников
возраст до 30 лет	9
возраст от 30 до 60 лет	69
возраст свыше 60 лет	18

1.3 Число работников организации, занятых на тяжёлых работах / на работах с вредными и (или) опасными условиями труда:

всего,	10
женщин	10
мужчин	0

II. Оценка состояния здоровья сотрудников

2.1 Число работников, занятых на работах, при выполнении которых обязательно проведение периодических медицинских осмотров (обследований):

всего,	96
женщин	86

мужчин

10

2.2 Число работников, подлежащих периодическому медицинскому осмотру в соответствии с пунктом 40 Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28.01.2021 № 29н "Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры":

всего,

0

женщин

0

мужчин

0

2.3 Число работников, прошедших анкетирование в рамках корпоративной программы укрепления здоровья работников:

всего,

69

женщин

62

мужчин

7

2.4 % охвата работников, прошедших анкетирование в рамках корпоративной программы укрепления здоровья работников:

всего,

72%

женщин

72%

мужчин

70%

III.Профилактические мероприятия и оздоровление

3.1 Наличие медицинского работника (кабинета медицинской профилактики, здравпункта) на предприятии:

да	нет
x	

3.1.1 Функции здравпункта на предприятии (профилактика профессиональных заболеваний, охрана здоровья работников предприятия и др.): проведение первичных медосмотров обучающихся

3.2 Организация и проведения обучения работников оказанию первой доврачебной помощи, в т.ч. пострадавшим на производстве.

всего обученных

3.4 Наличие в организации аптек для оказания первой помощи работникам.

да	нет
x	

3.5 Взаимодействие с Центром здоровья, отделением или кабинетом профилактики территориальной медицинской организацией:

да	нет
	x

3.5.1 Организация (предприятие) взаимодействует с:
Республиканским центром общественного здоровья Карелии

3.6 Наличие на предприятии комплексной программы / плана мероприятий оздоровления сотрудников:

да	нет
	x

3.7 Наличие на предприятии средств пропаганды здорового образа жизни и СМИ (печатные СМИ, информационные плакаты, буклеты, листовки, корпоративный сайт, радио):

да	нет
x	

3.8 Наличие в организации Школ здоровья («школа здорового образа жизни», «школа сахарного диабета», «школа артериальной гипертензии»):

да	нет
x	

3.9 Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий (производственная гимнастика):

да	нет
x	

3.10 Организация питания сотрудников в организации:

да	нет
x	

- санаторий ___ нет
- профилакторий ___ нет
- домов отдыха _____ нет
- турбаз _____ нет

IV. Факторы риска развития неинфекционных заболеваний у сотрудников МБОУ «Лицей №13»

Фактор риска развития неинфекционных заболеваний	Количество обследованных, имеющих фактор риска (%)
Повышенное артериальное давление	37,7
Повышенный уровень холестерина	31,9
Повышена концентрация угарного газа в выдыхаемом воздухе	-
Избыточная масса тела (ИМТ)	53,6
Ожирение	20,3
Недостаточное употребление овощей/фруктов	47,8
Избыточное потребление соли	13,0
Риск пагубного употребление алкоголя	4,3
Употребление табака	8,7
Низкий уровень физической активности	66,7
Психологические факторы (стресс)	
Высокий уровень стресса	17,4
Средний уровень стресса	47,8
Низкий уровень стресса	34,8

Выявлен превалирующий фактор риска у обследованных сотрудников МОУ «Лицей №13» – низкий уровень физической активности, избыточная масса тела, недостаточное употребление овощей/фруктов.

V. Мероприятия по снижению факторов риска, профилактике неинфекционных заболеваний и оздоровлению сотрудников на 2025 год:

№	Наименование	Срок исполнения	Ответственный
5.1	<i>Повышение физической активности</i>		
	- Диагностика физической	Май 2025 г.	Руководитель МО

	активности (тест ходьбы, «лестничная проба»)		учителей физической культуры
	- Проведение физкультур-минутки, производственной гимнастики	В течение рабочего дня	Педагогические работники
	- посещения спортивных секций (в зависимости от выбранного приоритетного направления)	Вторник (волейбол) Четверг (гимнастика) Пятница (бассейн)	Руководитель секции волейбола Руководитель МО учителей физической культуры
	- Походы выходного дня, с организацией активности, например игра в бадминтон, волейбол, сбор даров леса, велосипедная прогулка, катание на лыжах, санках.	В рамках Спартакиады учителей	Руководитель МО учителей физической культуры
	- Акция «На работу на велосипеде»	Май, сентябрь 2025 г.	Заместитель директора по ВР
	- Участие в городских и районных мероприятиях: «Лыжня России», «Всероссийский день ходьбы» «Кросс нации»	По графику мероприятий	Руководитель МО учителей физической культуры
	- участие в программе ГТО	По графику проведения соревнований ГТО	Руководитель МО учителей физической культуры
	- Увеличение физической грамотности работников: - урок физического здоровья -просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов; - консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ; - размещение мотивационных фотографий, плакатов	В течение года	Заместитель директора по ВР
5.2	<i>Формирование здоровых пищевых привычек</i>		
	- Проведение образовательных семинаров для работников по	1 раз в квартал	Заместитель директора по ВР

	следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.		
	- Организация в местах приема пищи работников информационных уголков: «Здоровое питание», «Принципы рационального питания» и др.	Апрель 2025 Сентябрь 2025 Ноябрь 2025	Заместитель директора по ВР
	- Программа «Живая вода»: обеспечение свободного доступа к питьевой воде, соблюдение питьевого режима.	Постоянно	Заместитель директора по ВР
	- Разработка рекомендаций для предприятий, предоставляющих услуги общественного питания для работников (требования к ассортименту меню для рациона здорового питания). - Маркировка блюд меню «Здоровое питание» в столовых. - Увеличение выбора продуктов и блюд в меню «Здоровое питание», (включая овощи, фрукты, зелень).	Август 2025	Директор лицея, Представитель ООО «Питсервис»
	- Конкурс здоровых рецептов: сотрудники фотографируют приготовленные самостоятельно блюда из полезных продуктов, авторы самых интересных награждаются призами.	Октябрь-ноябрь 2025	Заместитель директора по ВР
	- Тематические Дни здорового питания, посвященные разным овощам и фруктам («Ода кабачкам», «Тыква – королева овощей» и другие)	Май, сентябрь, ноябрь	Заместитель директора по ВР
	- Организация места для самостоятельного контроля	Постоянно	Фельдшер ГБУЗ «Детская

	(тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии)		поликлиника № 2»
5.3	<i>Профилактика заболеваний</i>		
	- Прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризаций сотрудниками .	Июнь-сентябрь	Специалист по кадрам
	- Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.	Постоянно	Директор
	- Программа витаминизации в периоды сезонных заболеваний и авитаминозов	Март, октябрь	Фельдшер ГБУЗ «Детская поликлиника № 2»
	- Улучшение условий труда	Постоянно	Директор
	- Организация тренинга «Оказание первой медицинской помощи» в рамках проведения Всемирного дня оказания первой медицинской помощи	Сентябрь	Заместитель директора по ВР
	- Фото- и видео конкурс среди работников «Мой здоровый образ жизни», направленный на повышение вовлеченности работников и членов их семей, в здоровый образ жизни.	Август-октябрь	Заместитель директора по ВР
	- Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья.	Май, ноябрь	Заместитель директора по ВР
	- Организация уголка здоровья.	Апрель	Заместитель директора по ВР
	- Дистанционное консультирование сотрудников специалистами РЦОЗМП по ведению здорового образа жизни, отказа от	По запросу	Специалист по кадрам

	табакокурения, психологическая помощь*.		
	- Создание на официальном интернет-сайте предприятия/учреждения, тематического информационного раздела, посвященного здоровому и активному образу жизни, отказу от пагубных привычек, профилактику хронических неинфекционных заболеваний и факторов риска их развития, с возможностью размещения информационных материалов	Апрель-май	Директор Заместитель директора по ВР
5.4	<i>Профилактика потребления табака и алкоголя</i>		
	- Оформление стендов знаками запрещающими курение	Июнь	Заместитель директора по АХЧ
	- Организация «Школы пациента» на тему «Курение и здоровье», для сотрудников на рабочем месте, в т.ч. в дистанционном формате	По запросу	Заместитель директора по АХЧ
	- Проведение Кампании «Неделя без курения», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения	сентябрь	Заместитель директора по АХЧ
5.5	<i>Сохранение психологического здоровья и благополучия</i>		
	- Тренинги по эмоциональному выгоранию, стрессоустойчивости, развитию самооценки, взаимоотношений в коллективе	После каждой четверти	Педагог-психолог
	- Стресс-оценка на рабочем месте (психологическое тестирование и физиологические исследования).	Ноябрь	Педагог-психолог
	- Проведение мастер-классов	Июнь, октябрь	Педагог-психолог

	по арт-терапии для психоэмоциональной разгрузки сотрудников.		
	- Комната психологической разгрузки. - Комната психоэмоциональной разгрузки.	В перспективе на 2026 год	Директор

