Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей №9» города Новосибирска

Принята на общем собрании коллектива
МАОУ «Лицей №9»
30.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МАОУ «Лицей №9»
_____ Т.О. Шишлянникова
Приказ №341 от 30.08.2022

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА

«ЗДОРОВЬЕ»

Программа «Здоровье» МАОУ «Лицей №9» г. Новосибирска на 2022 - 2025 годы (далее -программа)

Содержание программы

№ Раздела	Название	Страница
1	Паспорт программы	3
2	Введение	5
3	Характеристика сферы реализации программы	5
4	Цель и задачи программы	6
5	Сроки и этапы реализации программы	7
6	Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы	8
7	Оценка эффективности реализации программы	8
8	Система основных мероприятий	9
9	Информационные ресурсы	11
10	Терминология программы	12

Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы:

Администрация МАОУ «Лицей №9»,

Участники программы - Трудовой коллектив лицея

Цель программы:

Создание здоровьесберегающей среды в МАОУ «Лицей №9», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников лицея.

Задачи программы:

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.

3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.

4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

6. Проведение для работников профилактических мероприятий.

7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

9.Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.

10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.

12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.

Основные показатели (индикаторы) программы

1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.

2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни.

3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.

4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом; 5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.

Этапы и сроки реализации программы С сентября 2022 по август 2025 год, без разделения на этапы Ресурсное обеспечение Финансирование программы из внебюджетных средств реализации программы.

Ожидаемые конечные результаты реализации программы:

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. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.

5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.

6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.

7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.

10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

11. Повышение имиджа МАОУ «Лицей №9»».

12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

13.Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Этапы и сроки реализации программы: 2022-2025 гг

Ресурсное обеспечение реализации программы:
Финансирование программы из внебюджетных средств

Введение

С 2020 году в связи с пандемией интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятий спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%. Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру здорового образа жизни можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

Раздел 1. Характеристика сферы реализации программы

Демографическая политика города Новосибирска, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом. Комплексная программа «Здоровье» является частью национального проекта «Демография», Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», регионального проекта Новосибирской области «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» от 01.04.2019 №1, муниципальной программы «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска». Реализация программы подразумевает взаимодействие с государственными учреждениями, муниципальными предприятиями, учреждениями различных форм собственности и ведомственной принадлежности.

На основании результатов ежегодных профессиональных медицинских осмотров анкетирования, можно выделить группы заболеваемости у коллектива:

• болезни сердечно-сосудистой системы;

• болезни органов пищеварения;

• болезни нервной системы;

• эндокринологические заболевания.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива лицея, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранение физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в лицее, сформировать у него потребность в ведении здорового образа жизни. В лицее должны работать здоровые люди. Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности МАОУ «Лицей №9» и служить основой сотрудничества работников лицея с системой здравоохранения и общественности. Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, митап, сдача нормативов ГТО, форсайт-сессий, гигиенических обучений, фитнес-тренировок, психологических тренингов, митапов для трудового коллектива МАОУ «Лицей №9».

Раздел 2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание здоровьесберегающей среды в МАОУ «Лицей №9», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников лицея.

Задачи:

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.

3. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

5. Проведение для работников профилактических мероприятий.

6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

8.Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива лицея.

Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с 2022 по 2025 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Мероприятия	**Сроки**
Издание приказа по лицею. Создание творческой группы по разработке программы	Март 2022
Разработка программы «Здоровье»	Март-август 2022
Утверждение корпоративной программы «Здоровье»	Август 2022
Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.	Май-август, ежегодно
Разработка системы бонусов и поощрений для активных участников коллектива в пропаганде ЗОЖ	Сентябрь-октябрь 2022
Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.	Сентябрь-октябрь 2022
Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте	Сентябрь-октябрь 2022
Организация физкультурнооздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.	1 раз в полгода
Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников.	Ежеквартально
Корпоративный час в бассейне	Раз в неделю

Организация оздоровительных тренировочных занятий в спортивном зале для сотрудников лицея	Не реже 1 раза в неделю
Организация спортивных игр по волейболу, футболу, баскетболу для сотрудников лицея	На каникулах
Организация лыжных прогулок, эстафет	На зимних каникулах
Участие в сдаче норм ГТО сотрудниками лицея	1 раз в год
Предоставление сотрудникам лицея на каникулах 1 дня для профилактических оздоровительных мероприятий	1 день на каникулах
Проведение психологических тренингов, занятий. Разработка копинговых стратегий. Обучение стесс-менеджменту	1 раз в квартал
Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).	Май, ежегодно

Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы «Здоровье» в области укрепления здоровья сотрудников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
- Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
- Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников лицея.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО.
- Повышение имиджа МАОУ «Лицей №9»
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
- Повышение уровня физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Раздел 5. Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:

- Отзывы сотрудников (удовлетворенность/ неудовлетворенность программой).

- Охват сотрудников программой.
- Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
- Оценка достижения результатов программы:
- Сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождениипрофилактических медицинских осмотров, диспансеризации):
- Увеличение приверженности к здоровому образу жизни.
- Снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности

Раздел 6. Система основных мероприятий. Основные направления деятельности по реализации программы

Блок 1. Организационные мероприятия.

- 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.
- 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.
- Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
- Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.
- Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
- Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
- Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

- Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
- Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.
- Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
- Участие в программе сдачи норм ГТО.
- Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «На работу - на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
- Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
- Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
- Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».
- Участие работников в спортивных соревнованиях - «Папа, мама, я - спортивная семья».
- Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.
- Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

- 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.
- Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
- Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

- Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
- Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
- Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение

благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

- Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
- 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.

Раздел 5. Информационные ресурсы

Salatshop —http://salatshop.ru/

Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, лучшая органическая косметика, быстрая утренняя йога, онлайн-программа детокса и подборка вдохновляющих книг и фильмов. Все, что нужно для гармонии с собой и окружающим миром.

Зожник — http://zozhnik.ru/

Начать знакомство с сайтом лучше всего вот с этой статьи. Самый настоящий гид, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания. Создатели сайта подумали о самых разных любителях ЗОЖ: здесь есть материалы для людей с различными заболеваниями, особенностями питания и беременных.

Здоровая Россия — http://www.takzdorovo.m

Портал создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным. А еще на сайте можно найти единомышленников, которые тоже хотят избавиться от вредных привычек, похудеть или начать заниматься спортом. Вместе веселее!

MyFitnessPal —https://www.myfitnesspal.com/

Сайт для всех, кто решил следить за питанием и фигурой. Тут есть счетчик калорий, рецепты полезных вкусных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять дома. Для того, чтобы отслеживать прогресс, надо зарегистрироваться.

Витапортал —http://vitaporta1.ru/

Здесь есть все: статьи о здоровом образе жизни, программы правильного питания, аннотации к лекарствам, бесплатные консультации экспертов, новости науки, советы по воспитанию детей и отношениям с собой и окружающими. А еще на сайте можно получить бесплатную индивидуальную диету, правда только на 7 дней. Будьте здоровы!

Раздел 6. Терминология программы

Копинговые стратегии — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

Митап — встреча "на ногах" (накоротке), встреча специалистов единомышленников для обсуждения тех или иных вопросов, обмена опытомв неформальной обстановке.

Силовая тренировка — это процесс, направленный на развитие способности мышц проявлять максимальное усилие в определенных упражнениях.

Стресс-менеджмент — широкий спектр техник и психотерапевтических методов, направленных на контроль уровня стресса человека, особенно хронического стресса, обычно с целью и мотивом улучшения повседневного функционирования.

Тренинг — метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Тренд — основная тенденция изменения временного ряда.

Тенденция
— направление в движении или развитии чего-либо.

Фитнес — вид физической активности, который направлен на поддержание общей физической формы, достигаемой за счёт правильного питания, отдыха и умеренных физических нагрузок.

Форсайт — социальная технология (сессия), формат коммуникации, который дает участникам возможность договориться по поводу образа будущего, а также, определив желаемый образ будущего, договориться о действиях в его контексте.

Флэшмоб — заранее спланированная массовая акция, в которой большая группа людей появляется в общественном месте, выполняет заранее оговорённые действия (сценарий) и затем расходится.