

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Николаев

Николаев Н.А.

01.11.2019 г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области средней общеобразовательной школы с.
Борискино-Игар муниципального района Клявлинский
Самарской области
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ НА РАБОЧЕМ
МЕСТЕ»

1. ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Работающие граждане составляют половину населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие страны. Их здоровье определяется не только социальными и индивидуальными факторами, доступом к медицинским услугам, но и факторами, которые присутствуют на рабочем месте. Корпоративные программы укрепления здоровья являются элементом охраны здоровья сотрудников и включают расширенный перечень задач по управлению состоянием здоровья, которые сфокусированы на условиях трудового процесса и производственной сфере с позиции их влияния на факторы образа жизни работников и поведенческие факторы риска заболеваний, которые могут как формироваться, так и нивелироваться в условиях работы, быта, на отдыхе и пр.

Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных. В этой связи администрацией ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар было принято решение о разработке корпоративной программы «Укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте». Цель программы: пропаганда здорового образа жизни, профилактика неинфекционных заболеваний, укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте.

II. ОПИСАНИЕ ПРОГРАММЫ, ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ, МЕРОПРИЯТИЯ

Этапы реализации программы:

1. Организационные мероприятия
2. Реализация мероприятий программы
3. Подведение итогов реализации программы и оценка ее эффективности

Мероприятия программы

Программа состоит из трех модулей:

1. «Профилактика курения»

2. «Здоровое питание»
3. «Повышение физической активности»

1. МОДУЛЬ «ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ»

Цель: Снижение распространенности курения среди сотрудников, повышение приверженности к здоровому образу жизни.

Мероприятия:

- проведение скрининга работников и выявление курящих сотрудников (опросник), предоставление краткого совета по отказу от курения.
- определение мест для размещения знаков, утвержденных МЗ РФ о запрете курения в помещениях и на территории министерства, их изготовление и размещение в обозначенных местах. Размещение в местах, отведённых для курения и в местах общего пользования информационно-образовательных материалов о вреде курения
- контроль наличия знаков, утвержденных МЗ РФ о запрете курения в помещениях и на территории министерства и соблюдения запрета курения в помещениях и на территории министерства (проведение периодических обходов с целью выявления нарушений).
- оформление мест отдыха и общего пользования здоровыми альтернативами курению (дартс, логические игры и т.п.).
- интерактивные тренинги о вреде курения, способах избавления от табачной зависимости, групповые и индивидуальные занятия со специалистами-наркологами;
- рассылка с помощью корпоративных средств электронной связи информационных материалов о вреде и профилактике курения, а также проведения конкурсов и викторин.

Оценка эффективности:

- изменение знаний, установок, поведения сотрудников в отношении курения, проявление намерений бросить курить (по результатам анкетирования);

- количество сотрудников, сделавших попытки бросить курить (по результатам анкетирования);
- количество сотрудников, отказавшихся от курения (по результатам анкетирования);
- снижение распространенности курения в коллективе (по результатам анкетирования).

2. МОДУЛЬ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Цель: повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников.

Мероприятия:

- составление анкеты для оценки пищевых привычек у сотрудников;
- опрос сотрудников анкетированием для проведения оценки пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания позволяет выделить приоритетные моменты для разработки информационно-образовательного блока и мотивационного компонента программы, сформировать актуальные мероприятия в зависимости от пищевых привычек сотрудников;
- организация мест для приема пищи;
- разработка рекомендаций для предприятия, предоставляющего услуги питания (при наличии), и т.ч. изготовление блюд для ЗОЖ; выделение отдельной маркировкой продукты и блюда для рациона здорового питания; витаминизация блюд для повышения сопротивляемости организма в осенне-зимний период; соль, соусы и заправки к блюдам выставлять отдельно; указывать БЖУ состав и калорийность блюд на ценниках;
- повышение уровня знаний о здоровом питании и формировании навыков составления рациона, путём информирования о составе и калорийности блюд;
- изготовление и распространение среди сотрудников информационно-образовательных материалов по теме здорового питания (буклеты, саббюллетени, рассылка по электронной почте и т.п.);
- проведение интерактивных тренингов с участием специалистов по питанию;

- проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания с дегустацией (рецепты самых интересных блюд размещаются в открытом доступе: рассылка по почте, размещение в интернет контентях);
- организация соревнований между сотрудниками или подразделениями (проведение акции «Живи легче»).

Оценка эффективности:

- количество сотрудников, использующих блюда победители-конкурса в своем рационе (по результатам анкетирования);
- количество сотрудников, изменивших свои привычки в сторону здорового питания (по результатам анкетирования);
- количество сотрудников снизивших вес (по результатам тестирования).

3. МОДУЛЬ «ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ».

Цель: Повысить уровень физической активности сотрудников.

Мероприятия:

- первенство по количеству пройденных шагов («Движение – жизнь!», «Пешком до работы», «Марафон долголетия»);
- организация и участие в спортивных мероприятиях (корпоративные, межведомственные);
- создание на электронном ресурсе организации или Интернет контенте информационного канала по повышению двигательной активности.

Оценка эффективности:

- снижение количества работников с низким уровнем физической активности;
- снижение количества работников с низким уровнем тренированности.

III. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

План мероприятий программы представлен в приложении 1.

Приложение 1 к корпоративной программе
ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар
«Укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте»

План мероприятий программы «Укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте»

№п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный организатор	Ответственный исполнитель	Отметка об исполнении
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ					
1.	Информирование сотрудников о целях, задачах и компонентах программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»	Декабрь 2019	Николаев Н.А.	Николаев Н.А.	
2.	Разработка и изготовление анкеты для определения уровня физической активности и тренированности, пищевых предпочтений и отношение к курению.	Декабрь 2019	Сорокина И.Ю.	Сорокина И.Ю.	
3.	Проведение предварительного анкетирования и тестирования сотрудников с целью определения исходного уровня физической активности и тренированности, пищевых предпочтений и отношение к курению.	Январь 2020	Николаев Н.А.	Сорокина И.Ю.	
4.	Проведение контрольного анкетирования и тестирования сотрудников с целью определения уровня физической активности и тренированности, пищевых предпочтений и отношение к курению.	Июль 2020 Декабрь 2020	Николаев Н.А.	Сорокина И.Ю.	
5.	Изготовление информационно-образовательных материалов по темам: «отказ от курения», «здоровое питание», «повышение физической активности».	Январь 2020	Сорокина И.Ю.	Сорокина И.Ю.	
6.	Регулярное размещение и обновление информационно-образовательных материалов по здоровому образу жизни (далее -ЗОЖ)				
7.	В помещениях школы	Январь 2020	Николаев Н.А.	Николаев Н.А.	
8.	На сайте школы	Январь 2020	Николаев Н.А.	Николаев Н.А.	
9.	Расылка на электронную почту	Январь-декабрь 2020 еженедельно	Николаев Н.А.	Николаев Н.А.	
10.	Создание группы в социальных сетях, размещение материалов по ЗОЖ по ЗОЖ	Январь 2020	Кошкина Н.С.	Кошкина Н.С.	

1. МОДУЛЬ «ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ»

1.1	Определение мест для размещения знаков, утвержденных МЗ РФ о запрете курения в помещениях и на территории министерства, их изготовление и размещение в обозначенных местах. Размещение в местах, отведенных для курения и в местах общего пользования информационно-образовательных материалов о вреде курения	В течение года	Янкин Н.И.	Янкин Н.И.	
1.2.	Контроль наличия знаков, утвержденных МЗ РФ о запрете курения в помещениях и на территории министерства и соблюдения запрета курения в помещениях и на территории министерства (проведение раз в две недели с целью выявления нарушений)	В течение года	Янкин Н.И.	Янкин Н.И.	
1.3.	Лекции по отказу от курения	Январь-декабрь 2020 ежеквартально, каждый последний четверг месяца, с 13.30 до 14.00, в пколе	Николаев Н.А.	Врач ЦРБ	

2. МОДУЛЬ «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

2.1	Разработка рекомендаций для столовой предоставляющего услуги питания	Декабрь 2019	Сорокина И.Ю.	Сорокина И.Ю.	
2.2.	Информирование сотрудников о принципах здорового питания, проведение тренингов и семинаров	Январь-декабрь 2020, ежеквартально каждый последний четверг месяца, с 8.00 до 8.30.	Сорокина И.Ю.	Приглашенные лица	

2.3.	Распространение буклетов среди сотрудников (пищевая пирамида, энергетическая ценность продуктов и т.п.)	Июль 2020 Январь-декабрь	Николаев Н.А.	Николаев Н.А.	
2.4.	Регулярная рассылка информационных материалов по формированию здорового питания на электронную почту	2020 ежемесячно, каждый первый понедельник месяца	Николаев Н.А.	Николаев Н.А.	
2.5.	Проведение первенства по снижению веса «Живи легче!» (оценка по снижению ИМТ индивидуально и в группе)	Февраль-июнь 2020	Николаев Н.А.	Кошкина Н.С.	
3. МОДУЛЬ «ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ»					
3.1.	Обучение сотрудников производственной гимнастике методом статических нагрузок	Январь-декабрь 2020 ежемесячно, каждый первый понедельник месяца с 8.30 до 9.00. в школе	Николаев Н.А.	Ларионов Н.В.	
3.2.	Обучение основам «скандинавской ходьбы» (теоретическое и практическое занятие).	по мере формирования групп	Николаев Н.А.	Ларионов Н.В.	
3.3.	Обучение основам правильной ходьбы («ходьба русских странников») теоретическое и практическое занятие	по мере формирования групп	Сорокина И.Ю.	Ларионов Н.В.	
3.4.	Проведение первенства по количеству пройденных шагов «Движение-жизнь!»	Май-июнь 2020	Устнова Е.В.	Ларионов Н.В.	
3.5.	Проведение конкурса рецептов ЗОЖ	Март 2020	Кошкина Н.С.	Заборникова Н.С.	
3.6.	Проведение конкурса детского рисунка по теме ЗОЖ	Октябрь 2020	Кошкина Н.С.	Кошкина Н.С.	
ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ					
	Подготовка аналитической информации с оценкой эффективности реализации программы	Декабрь 2020	Николаев Н.А.	Администрация	