** Программа формирования здорового образа жизни сотрудников ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»**

 **«Здоровым быть в тренде»**

 **Пояснительная записка**

 Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни.

 В последнее время интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос, здоровый образ жизни стал неотъемлемой частью многих людей.

 Педагогические работники находятся в группе риска. Несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, большое времяпровождение за компьютером, как следствие, недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость приводят к синдрому эмоционального выгорания, развитию сердечно сосудистых заболеваний, проблемам с опорно-двигательным аппаратом, к диабету и ожирению. Хроническая усталость, раздражительность, нервозность, конфликты являются следствием психологического душевного переутомления.

 Администрация ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» заинтересована в здоровом и успешном коллективе, в развитии диалога с сотрудниками, через вовлечение их в мероприятия, развитие двигательной активности, а также вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

 С целью сохранения и укрепления здоровья работников в ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» разработана программа «Здоровым быть в тренде», направленная на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников школы.

***Основные задачи программы:***

* повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности;
* обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
* создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации;
* создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни;
* обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
* содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
* проведение для работников профилактических мероприятий;
* создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах;
* повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
* обеспечение охраны здоровья трудового коллектива;
* активная пропаганда здорового образа жизни с использованием очных и заочных форм работы с использованием различных мессенджеров, платформы Сферум, официального сайта образовательной организации, социальных сетей и электронной почты.

***Основные направления деятельности:***

* организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников;
* организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение качественной питьевой водой;
* пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов;
* мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

***Целевая группа, на которую рассчитана Программа:***

1.Сотрудники ГБОУ АО «Вельская СКОШИ»: административные работники; педагогические работники; обслуживающий персонал.

***Формы участия:***

* очная (групповые и коллективные занятия);
* заочная (с использованием мессенджеров, платформы Сферум, официального сайта образовательной организации, социальных сетей и электронной почты).

***Этапы и сроки реализации программы:*** 2023- 2025 годы без разделения на этапы.

***Ожидаемые конечные результаты реализации программы:***

* 100% охват сотрудников диспансеризацией и ежегодными профилактическими осмотрами;
* изменение отношения сотрудников к состоянию своего здоровья;
* укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива;
* укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе;
* увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников;
* снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
* снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
* снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников;
* профилактика вредных привычек, повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
* улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
* повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

|  |  |
| --- | --- |
| **Примерный перечень мероприятий** | **Примеры индикаторов** |
| **Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников**Система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому обеспечивается безопасность сотрудников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда. |
|  Улучшение рабочей среды – установка в помещениях рециркуляторов воздуха, изменение освещения, приобретение дозаторов дезинфицирующих средств и антисептиков для рук.  Меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания.Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда).Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда).Проведение акарицидной обработки территории.  | **Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ).****Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%);****Снижение количества несчастных случаев на производстве.** |
|  **Медицинские мероприятия** |
| Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация.Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития).Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья). | **Процент охвата сотрудников медицинскими мероприятиями** |
| **Профилактика потребления табака**Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». Исполнение закона на территории образовательного учреждения обеспечивается путем издания внутреннего приказа* о запрете курения на территории образовательной организации;
* о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака.
 |
| Установление запрета курения на пришкольной территории (оформление территории знаками, запрещающими курение). Повышение информированности сотрудников предприятия о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля над соблюдением запрета курения в организации. | % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; % курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения, % курящих сотрудников, отказавшихся от курения. |
| **Отказ от употребления алкоголя и других психоактивных веществ**Повышение осведомленности работников о вреде, связанным с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте |
| Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ.Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.Предрейсовые или послерейсоовые медосмотры. | **Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.** |
| **Повышение физической активности**Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в спортивных мероприятиях |
| Организация спортивных мероприятий (кросс Золотая осень, кросс наций, лыжные соревнования, «Лыжня России» бочче, юнифайд – бочче).Предоставление работникам для занятий тренажерного и спортивного залов.Участие в спортивных конкурсах, спартакиадах.Участие в программе сдачи норм ГТО.Использование гаджета "шагомер" для сотрудников на постоянной основе.Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе. | **Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %.** |
| **Здоровое питание** |
| Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.Размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, с участием эксперта в области питания.Обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания". | % сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места.**Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, %.** |
| **Сохранение психологического здоровья и благополучия**Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия |
| Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию. Проведение психологических тренингов. Проведение Недели психологии. Занятия в сенсорной комнате, тренинговой, кабинете пескотерапии. Поведение чайных церемоний.Организация культурного досуга сотрудников. | **Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);****Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).** |
| **Информационное просвещение** |
| Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников. Гигиеническое обучение.Оформление и обновление тематических стендов о ЗОЖ, о ПДД. Составление и распространение буклетов, памяток, папок – передвижек «Здоровье». Выпуск бюллетеней на тему профилактики простудных и других заболеваний.Разработка анкет, тестов и других диагностических материалов: для определения эмоционально – психологического климата в трудовом коллективе, для определения отношения работников к своему здоровью; для выявления уровня показателей состояния здоровья работников; для изучения успешности адаптации работников, работающих 1-й год (наличие программы наставничества).Поддержка и поощрение работников, учитывающих в своей работе аспекты здоровья и принимающих активное участие в реализации программы | Информированность работников о здоровом образе жизни и факторах риска.Уровень вовлечения сотрудников к участию в программах по формированию здорового образа жизни.  |

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

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

2. Охват сотрудников программой.

3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни.

4. Оценка достижения результатов программы: - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);

- увеличение приверженности к здоровому образу жизни;

- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсам.

Годовой план работы ГБОУ АО «Вельская СКОШИ» в рамках корпоративной программы по оздоровлению работников «Здоровым быть в тренде» на 2023- 2024 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
| **Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников** |
| Инструктаж на рабочем месте:вводный; повторный | Специалист по ОТ |  |
| Обучение по охране труда работников внутри учреждения | По плану | Комиссия по охране труда |
| Обеспечение безопасных и комфортных условий труда |  |  |
| Проведение учебных тренировок по эвакуации из здания для всех работников | По плану | Заместитель директора по АХР |
| Приобретение: средств индивидуальной защиты (маски, перчатки) дезинфицирующих средств для обработки рук и помещений. |  | Заместитель директора по АХР |
| Обеспечение работников СИЗ |  |  |
| **Медицинские мероприятия** |
| Вакцинация- корь, грипп. энцефалит  | По графику | Фельдшер |
| Диспансеризация | По заявлению |
| Первичные медосмотры | При приеме на работу |
| Периодические медосмотры | Январь 2024 г. |
| **Профилактика потребления табака** |
| Определение мест для размещения знаков. Растиражированные знаков и размещение их в обозначенных местах. Размещение плаката о вреде курения.Издание приказов о запрете курения.Акция « Меняем сигарету на конфету» | Август 2023 год1 раз в месяц | Заместитель директора по АХР |
| **Отказ от употребления алкоголя и других психоактивных веществ** |
| Выезд на природу коллективом.  | Октябрь 2023 года | Профсоюзный комитет |
| Декабрь 2023 года |
| Июнь 2024 года |
| **Повышение физической активности** |
| Участие в кроссе «Золотая осень» | Сентябрь 2023 | Инструктор по физической культуре |
| «Кросс наций» | Сентябрь 2023 |
| Общешкольные соревнования по бочче и юнифайд–бочче |  |
| Лыжные соревнования |  |
| «Лыжня России – 2024» | Март 2024 |  |
| Ветеранская спартакиада | Март 2024 |
| Занятия в тренажерном зале, спортивном зале | В течение года |
| Участие во Всероссийском онлайн-марафоне «ПРОдвижение ЗОЖ», организуемым общероссийскиим Профсоюзом образования | апрель-май 2024 года |
| Участие в акции «На работу на велосипеде»  | май, сентябрь |
| Стимулирование и мотивация работников к повышению уровня физической активности посредством мобильных приложений. | В течение года |
| **Здоровое питание** |
| Организация питьевого режима | В течение года | Заместитель директора по АХР |
| Организация приема пищи сотрудников | В течение года | Заместитель директора по АХР |
| Встреча с диетологом «Здоровое питание на рабочем месте» | Май 2024 года | Медицинская сестра диетическая |
| Курсовая подготовка «Основы здорового питания» | Сентябрь – декабрь 2023 года | Заместитель директора по учебной работе |
| Размещение информационных материалов | Сентябрь 2023 года | Медицинская сестра диетическая |
| **Сохранение психологического здоровья и благополучия** |
| Психологический тренинг (образовательные программы, направленные на профилактику стресса и эмоционального выгорания) | ноябрь, апрель | Педагоги - психологи |
| Проведение Недели психологии | ноябрь | Педагоги-психологи |
| Диагностика психоэмоционального состояния работников  | В течение года | Педагоги-психологи |
| Индивидуальные консультации  | по запросу | Педагоги-психологи |
| Наличие комнаты психоэмоциональной разгрузки; читального зала |  |  |
| Проведение интеллектуальных игр среди работников организации |  |  |
| Чайная церемония |  | Педагоги - психологи |
| В кино все вместе; совместные посещения спектаклей, музейных выставок |  | Профсоюзный комитет |
| **Информационное просвещение** |
| Опасно грипп. Вакцинация | Сентябрь  | Фельдшер |
| Профилактика глаукомы | Ноябрь  | Фельдшер |
| Что нужно знать о туберкулезе? | Февраль  | Фельдшер |
| 1 марта «Всероссийский день профилактики ВИЧ» | Март | Фельдшер |
| «Осторожно, клещи!» | Апрель | Фельдшер  |
| Проверь свою родинку. Меланома | Май | Центр здоровья |