

Краевое государственное казенное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа № 2»

Программа рассмотрена и принята
на педагогическом совете
Протокол №_1 от 30.08.2024г.

Утверждаю
Директор КГКОУ Школы 2
Шипчина С.А.
Приказ №_166 от 30.08.2024г.



Корпоративная программа
по укреплению здоровья на рабочем месте
для работников КГКОУ Школы 2
на 2024-2025 гг.

Составители:
Зам. директора по ВР Правилова Н.Г.
Соц. педагог – Титова М.Ю.
Педагог-психолог Данилова В.В.

Содержание:

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Ожидаемые результаты эффективности программы
5. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников КГКОУ школы 2 подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствия болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия. Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника КГКОУ школы 2 многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем). Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебнопрофилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников КГКОУ школы 2 разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Ожидаемые результаты эффективности программы.

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.

- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

5. План мероприятий на 2024-2025 учебный год

№	Наименование мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации	Ответственные
1	«Голос рабочий инструмент»	Создание устойчивой мотивации и потребности в правильном использовании и голоса, его восстановлении и сохранении своего здоровья и окружающих.	1.Разработка информационных буклетов на тему - «Здоровье голосовых связок» 2.Круглый стол с педагогами на тему – «Народные методы профилактики и лечения ЛОР заболеваний»	1 раз в год	Учителя логопеды
2	Профилактика простудных заболеваний, и ли как жить без ОРВИ и ОРЗ Оздоровление организма посредством ЗОЖ.	Обучение технике массажа для улучшения работы ЛОР органов. Приобретение навыка здорового дыхания	1.Размещение информации о гимнастике Стрельниковой в группах. 2.Фитотерапия (мастер классы сотрудников по приготовлению лечебных чаев, настоев и отваров для профилактики заболеваний. 3.»Витамины во благо»	2раза в год	Громова С.П.

			информационная поддержка врача – иммунолога		
3	«Здоровая спина»	Провести анкетирование сотрудников для выявления Специально организованные занятия в КГКОУ школе 2 на растяжку и укрепление	Подбор комплексов упражнений для профилактики и укрепления опорно – двигательного аппарата мышечного корсета	1 раз в месяц	Завистяева О.В.
4	«Психогимнастика или методы групповой терапии»	Создание положительно го микроклимата в коллективе и снятие мышечного напряжения	Коммуникативные игры -Музыкотерапия	2 раза в год	Данилова В.В.
5	Активный отдых на природе	Оздоровление внутренней эмоциональной атмосферы в коллективе и получение положительных эмоций и чувства мышечной радости	-Выезды на тур-базы; -Лыжные походы; - Посещение бассейна	В течении и всего года	Администрация КГКОУ школы 2
6	ГТО или «Самая, самая»	Стимулирование желания быть здоровым, спортивной дружеской конкуренции между коллегами и желание гордиться своими достижениям и.	Нести здоровую привычку в обыденную жизнь, как одну из главных задач. -Спортивный зал; -Спортивная площадка	2 раза в год	Завистяева О.В.
7	Тренинги на сплочение коллектива	Снятие психологических зажимов	Круглый стол	1 раз в квартал	Данилова В.В.
8	Совместное	Сплочение	Корпоративные	05.10.2	Администрация

	проведение праздничных мероприятий	коллектива	вечера	024 28.12.2 024 08.03.2 025	КГКОУ школа 2
9	Динамические зарядки	Стимулирова ние желания быть здоровым.	Комплексные упражнения	Ежедне вно	Завистяева О.В.
1 0	Методика «Жилетка»	Снятие тревожности, помощь в стрессовых ситуациях.	Индивидуальные беседы.	По запросу	Данилова В.В.
1 1	Сенсорная комната	Снятие тревожности, возможность собраться с мыслями.	Сенсорная комната	По необхо димост и	Данилова В.В.