

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Мохиревская основная общеобразовательная школа»
(МКОУ «Мохиревская ООШ»)**

ПРИКАЗ

От 18.10.2024 г.

№1810-1

**Об утверждении Корпоративной программы
укрепления здоровья работающих**

В целях сохранения и укрепления здоровья, работающих в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Мохиревская основная общеобразовательная школа» профилактики заболеваний и потери трудоспособности,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Корпоративную программу укрепления здоровья работающих в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Мохиревская основная общеобразовательная школа».

2. Ответственному за ведение официального сайта Денисовой Е.А. разместить Корпоративную программу укрепления здоровья работников муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Мохиревская основная общеобразовательная школа» официальном сайте школы в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

3. Секретарю Кирсановой Л.В. ознакомить сотрудников муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Мохиревская основная общеобразовательная школа» с Корпоративной программой укрепления здоровья работников.

4. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляю за собой.

**Исполняющий обязанности директора
МКОУ «Мохиревская ООШ»**



Лист ознакомления с приказом прилагается

Утверждена
приказом и.о. директора
МКОУ «Мохиревская ООШ»
от 18.10.2024г. № 1810-1
«Об утверждении корпоративной
программы укрепления здоровья
работающих в муниципальном
казенном общеобразовательном
учреждении «Мохиревская ООШ»

Корпоративная программа
укрепления здоровья работающих в муниципальном казенном
общеобразовательном учреждении
«Мохиревская основная общеобразовательная школа»

ПАСПОРТ

корпоративной программы укрепления здоровья работающих в
муниципальном казенном общеобразовательном учреждении
«Мохиревская основная общеобразовательная школа»

1	Исполнитель корпоративной программы	Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Мохиревская основная общеобразовательная школа»
2	Сроки реализации программы	2024 – 2029 годы
3	Цели и задачи корпоративной программы	<p>Цель Корпоративной программы укрепления здоровья работающих в муниципальном казенном общеобразовательном учреждении «Мохиревская ООШ» (далее – Программа):</p> <p>Цель Программы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Создание на рабочем месте условий для укрепления и сохранения здоровья сотрудников, формирование культуры здоровья и ведения здорового образа жизни.2. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников, продление профессионального долголетия сотрудников. <p>Задачи Программы:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Формировать ценностное отношение к состоянию здоровья, повышать ответственность за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни работников и членов их семей.2. Усовершенствовать систему информированности сотрудников о заболеваниях и мерах их предотвращения.3. Мотивировать сотрудников к занятиям спортивной направленности.4. Разработать и внедрить профилактические и пропагандистские мероприятия, способствующие ведению здорового образа жизни.5. Включить в деятельность учреждения комплекса мероприятий, направленных на поддержку физического и психического здоровья сотрудников.6. Проводить мониторинги состояния здоровья трудового коллектива рисков развития неинфекционных заболеваний.7. Планировать и реализовывать комплекс мероприятий, направленных на профилактику и

		снижение распространенности факторов риска хронических неинфекционных заболеваний.
4	Перечень основных целевых показателей программы	<p>Целевой показатель 1. Доля сотрудников, охваченных медицинскими осмотрами.</p> <p>Целевой показатель 2. Доля сотрудников, охваченных вакцинацией против гриппа.</p> <p>Целевой показатель 3. Доля сотрудников, охваченных вакцинацией согласно Национального графика прививок, кроме гриппа.</p> <p>Целевой показатель 4. Доля сотрудников, обученных по профилактике ВИЧ и оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.</p> <p>Целевой показатель 5. Доля сотрудников, знающих о вреде курения (потребления электронных сигарет).</p> <p>Целевой показатель 6. Количество мероприятий, посвященных Всемирному дню без табака, международному дню отказа от курения.</p> <p>Целевой показатель 7. Доля сотрудников, принявших участие в мероприятиях, направленных на профилактику потребления алкоголя.</p> <p>Целевой показатель 8. Количество мероприятий, посвященных Всероссийскому Дню трезвости.</p> <p>Целевой показатель 9. Доля сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не дальше 50м от рабочего места и возможность приема горячей пищи в рабочее время.</p> <p>Целевой показатель 10. Количество размещенных в местах общего пользования (холл, раздевалка, учительская) информационных материалов о здоровом питании.</p> <p>Целевой показатель 11. Количество мероприятий, посвященных Всемирному дню сердца.</p> <p>Целевой показатель 12. Количество мероприятий, посвященных Всемирному дню туризма.</p> <p>Целевой показатель 13. Количество мероприятий, посвященных Дню борьбы со СПИДом.</p> <p>Целевой показатель 14.</p>

	<p>Количество мероприятий, посвященных Дню здоровья.</p> <p>Целевой показатель 15.</p> <p>Количество командно-спортивных мероприятий среди сотрудников учреждения, мероприятий по повышению физической активности (в том числе сдача ГТО).</p> <p>Целевой показатель 16.</p> <p>Доля сотрудников, участвующих в проведении утренней зарядки.</p> <p>Целевой показатель 17.</p> <p>Доля сотрудников, участвующих в проведении «Физкультурных пятиминуток».</p> <p>Целевой показатель 18.</p> <p>Доля сотрудников, принявших участие во Всероссийских массовых спортивных мероприятиях («Кросс Нации», «Лыжня России» и другие).</p> <p>Целевой показатель 19.</p> <p>Количество мероприятий, посвященных Всемирному дню психического здоровья.</p> <p>Целевой показатель 20.</p> <p>Количество проведенных «Дней психологической разгрузки» (групповые занятия с психологом, направленные на снятие психоэмоционального напряжения).</p> <p>Целевой показатель 21.</p> <p>Количество конфликтных ситуаций, рассмотренных с привлечением службы медиации.</p> <p>Целевой показатель 22.</p> <p>Доля работников, обученных основам оказания первой помощи, безопасного обращения с электричеством, антитеррористической и противопожарной безопасности.</p> <p>Целевой показатель 23.</p> <p>Количество работников, обеспеченных средствами индивидуальной защиты.</p> <p>Целевой показатель 24.</p> <p>Доля рабочих мест, для которых проведена специальная оценка условий труда.</p>
--	---

Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА И АНАЛИЗ ТЕКУЩЕГО СОСТОЯНИЯ СФЕРЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях. Вследствие такой тенденции, тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться», это условие активной, полноценной и долгой жизни и основа для процветания нашей страны.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни являются: низкая активность, нерациональное питание избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, не умение справляться со стрессом и асоциальный образ жизни.

Данные факторы поддаются управлению через оздоровительные мероприятия, направленные на развитие культуры сохранения и укрепления здоровья, поддержание оптимального качества жизни.

В рамках национального проекта «Демография», целью которой является: увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни до 67 лет и увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Им.1 Мая» ориентировано на сохранение и приумножение здоровья сотрудников. На постоянной основе проводится мониторинг психологического и физического состояния коллектива, учитывается возрастной состав, хронические заболевания, правильное питание, образ жизни и наличие вредных привычек.

Профессиональная деятельность сотрудников сопряжена с постоянной интеллектуальной, эмоциональной, физической нагрузкой. Высокая степень ответственности за жизнь и здоровье воспитанников, чрезмерные физические и нервно-психические перегрузки, приводят к стрессу, развитию утомления и переутомления и провоцируют профессиональные заболевания. В связи с перечнем оказываемых услуг коллектив делится на: руководящий состав, педагогических и медицинских работников, специалистов и обслуживающий персонал. Таким образом, характер нагрузок также различен.

МКОУ «Мохиревская ООШ» имеет три адреса ведения образовательной деятельности, территориально отделенные друг от друга. Численность сотрудников составляет 45 человек. По состоянию на 1 сентября 2024 года основная часть работников – женщины (84%).

Для проведения комплексного анализа состояния здоровья сотрудников - провели анкетирование и анализ. Анкеты были составлены в соответствии с рекомендациями «Руководства по анализу состояния здоровья населения» ФГУ Центральный НИИ организации и информатизации здравоохранения Министерства здравоохранения РФ. Данные по результатам анкетирования, отражающие самооценку состояния здоровья и образа жизни, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Самооценка состояния здоровья сотрудников МКОУ «Мохиревская ООШ»

Критерий	Характеристика оцениваемого критерия в %	
	Нормальное значение признака	Показатель в зоне риска для здоровья
Общая оценка состояния здоровья	Хорошее – 40,0%	Удовлетворительное – 60,0%
Здоровый рацион питания	Да – 56,6%	Нет – 44,4%
Регулярные занятия спортом	63,6% тренируются регулярно	36,4% (30,0% нерегулярно, 6,4% не тренируются)
Посещают врача	46,7% (26,7% – регулярно, 20% ежегодный медосмотр)	53,3% (редко посещают)
Диспансеризация за последние 3 года	63,3% – проходили	36,7% – не проходили
Прием медицинских лекарственных препаратов	66,8% – редко	33,2 % – часто (26,6% – часто, 6,6% – постоянно)
Частота простудных заболеваний	73,3% – 1–2 раза в год	26,7% – 3–5 раз в год

Длительность простудных заболеваний	30% – 1–3 дня, 60% – 4–7 дней	10% – более 7 дней
Оформление больничного листа	Да – 70% (10% – всегда, 60% – иногда)	Не оформляют – 30%
Чувство разбитости по утрам	Нет – 46,7%	Да – 53,3%
Боль в суставах и позвоночнике	Нет – 43,4%	Да – 56,6%
Частые головные боли	Нет – 76,7%	Да – 23,3%
Разбитость по утрам и боль в суставах	Нет – 66,7%	Да – 33,3%
Разбитость по утрам, боль в суставах и головная боль	Нет – 90%	Да – 10%
Испытывают состояние нервного перенапряжения	Нет – 47,7%	Да – 53,3%
Малоподвижный образ жизни	Нет – 3,4% (<3 часов в день)	Да – 96,6% (50,0% – 3–6 часов в день, 46,6% > 6 часов в день)
Подверженность стрессам	Нет – 6,7%	Да – 93,3% (30,0% часто, 63,3% периодически)

Согласно полученным данным большинство респондентов следят за состоянием своего здоровья: 56,6% систематически придерживаются здорового рациона питания; 66,8% регулярно проходят диагностику заболеваний и посещают врача; 93,6% систематически занимаются оздоровительной физической культурой и спортом. Частота физкультурно-оздоровительных и тренировочных занятий на протяжении недели была следующей: 31,6% респондентов занимаются 1–2 часа, 42,1% – 2–3 часа, 5,3% – 4–5 часов, 15,8% – 5–6 часов, 5,2% – более 6 часов.

Сотрудники высоко оценивают состояние своего здоровья: 40% оценивают его как хорошее, 60% – как удовлетворительное, 0% – как плохое.

Эти данные согласуются с информацией из частных вопросов: заболеваемость ОРВИ большинства анкетированных (73,3%) ориентировочно составляет 1–2 раза в год, 66,8% опрошенных редко принимают лекарственные препараты. Длительность простудных заболеваний у 30% опрошенных в среднем составила 1–3 дня, у 60% респондентов – 4–7 дней, у 10% респондентов простудные заболевания длились более 7 дней. Следует отметить, что только 10% опрошенных больничный лист берут всегда при возникновении заболеваний, иногда берут больничный лист 60% опрошенных, никогда не берут больничный 30% респондентов.

Основными жалобами на состояние здоровья были следующие: 53,3% опрошенных чувствуют усталость и разбитость по утрам, 67% испытывают боль в суставах и позвоночнике, частые головные боли отмечают 33%. На момент проведения исследования состояние нервного перенапряжения и истощения испытывали 53,3% респондентов.

Важно отметить, что практически все участники анкетирования (93,3%) подвержены стрессам: часто подвержены стрессам 30% участников, испытывают стресс время от времени 63,3%, не испытывают стресс 6,7% опрошенных. Причинами однофакторного стресса у 50% респондентов в 46,6% случаев являлась работа, в 46,6% – семья и социальные отношения, в 6,8% – лишний вес. Остальными участниками анкетирования (50%) отмечалось наличие мультифакторного стресса, при этом наиболее частыми факторами были: финансы – 30%, социальные отношения и одиночество – 50%, работа – 63,3%.

Анализ двигательной активности в течение дня отразил достаточно традиционную статистику, характерную для профессиональной деятельности офисных сотрудников: проводят сидя более 6 часов в день 46,6% опрошенных, 50% респондентов проводят сидя 3–6 часов в день, и только 3,4% респондентов проводят сидя менее 3 часов в день.

Таблица 2.

Структура наиболее часто встречаемых заболеваний и их коморбидность с нарушениями осанки у сотрудников

Тип заболевания	Частота встречаемости заболевания, %	Коморбидность с нарушениями осанки, %
-----------------	--------------------------------------	---------------------------------------

Нарушение осанки и заболевания позвоночника	50,0%	100,0%
Вегетососудистая дистония	10,0%	13,3%
Заболевания пищеварительной системы	26,7%	6,6%
Заболевания дыхательной системы	3,3%	–
Заболевания сердечно-сосудистой системы	16,7%	26,6%
Другие заболевания опорно-двигательного аппарата	10,0%	20,0%
Нарушения обмена веществ	3,3%	–
Хронические заболевания отсутствуют	30,0%	Сопутствующие заболевания отсутствуют 33,5%

Выявлено, что хронические заболевания полностью отсутствуют у 30% участников исследования. Среди хронических заболеваний чаще всего встречаются заболевания желудочно-кишечного тракта (26,7%) и сердечно-сосудистой системы (16,7%).

Заболевания позвоночника диагностированы у 50% опрошенных, при этом у 66,5% имеются также сопутствующие заболевания. Наиболее часто выявляются в качестве сопутствующих заболевания сердечно-сосудистой системы (26,6%), заболевания опорно-двигательного аппарата (20%), вегетососудистая дистония (13,3%), заболевания желудочно-кишечного тракта (6,6%).

В 2019 году проведена специальная оценка условий труда 26 рабочих мест по 24 опасным факторам производственной среды и трудового процесса. По результатам проведения идентификации потенциально вредных и опасных производственных факторов:

- рабочие места, на которых вредные и опасные производственные не идентифицированы – отсутствуют;
- выявлено 9 рабочих мест, на которых вредные и опасные производственные идентифицированы;

- количество рабочих мест с оптимально допустимыми условиями труда – 25;

- количество рабочих мест с вредными и опасными условиями оплаты труда – 1; (разработан перечень рекомендуемых мероприятий по улучшению условий труда).

Программа предполагает охват всех сотрудников учреждения. Ежегодно («промежуточные показатели») и по окончании, проводится анализ и оценка показателей результативности программы.

Раздел 2. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРОГРАММЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ УПРАВЛЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИЕЙ ПРОГРАММЫ

Для достижения целей Программы и выполнения поставленных задач разработан план мероприятий, который приведен в приложении № 1 настоящей Программы.

Приказом исполняющего обязанности директора создается и утверждается рабочая группа, в которую обязательно включаются члены профсоюза и представители администрации учреждения, назначается ответственный исполнитель Программы.

Ответственный исполнитель Программы обеспечивает:

- 1) разработку, утверждение и реализацию Программы, внесение изменений в Программу;
- 2) достижение целей и задач, предусмотренных Программой;
- 3) текущее управление реализацией Программы;
- 4) взаимодействие с сотрудниками и развитие межведомственного взаимодействия в реализации мероприятий;
- 5) мониторинг реализации Программы.

Раздел 3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников.
2. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников.
3. Повышение мотивации к занятиям физической культурой.
4. Увеличение доли сотрудников с умеренной физической активностью.
5. Формирование культуры безопасности труда.
6. Увеличение охвата сотрудников, прошедших профилактические мероприятия, направленных на здоровый образ жизни.
7. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.

8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

9. Профилактика вредных привычек.

10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников.

11. Улучшение имиджа организации и повышение мотивации сотрудников.

Раздел 4. МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОГРАММЫ

Мониторинг реализации программы проводится согласно имеющемуся утвержденному плану мероприятий ответственным исполнителем Программы. Сведения о результатах мониторинга предоставляются руководителю учреждения в письменном виде.

Краткосрочные индикаторы оцениваются ежемесячно.

Индикаторы процесса эффективности может оценивать и анализировать с вынесением результатов на обсуждение и принятие мер по их коррекции не реже, чем раз в шесть месяцев.

Решения, приняты по результатам внедрения программы доносятся до сотрудников путем размещения информации на стендах и информационных сетях.

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- а) отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность);
- б) охват сотрудников программой;
- в) оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни
- г) оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляется при прохождении профилактических медицинских комиссий и диспансеризаций);
 - увеличение приверженцев здорового образа жизни;
 - снижение заболеваний и временной нетрудоспособности.

	Доля сотрудников, знающих о вреде курения (потребления электронных сигарет)							
8	Целевой показатель 6. Количество мероприятий, посвященных Всемирному дню без табака, международному дню отказа от курения	единиц	5	5	5	5	5	5
9	Мероприятие «Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями»							
10	Целевой показатель 7. Доля сотрудников, принявших участие в мероприятиях, направленных на профилактику потребления алкоголя	процентов	100%	100%	100%	100%	100%	100%
11	Целевой показатель 8. Количество мероприятий, посвященных Всероссийскому Дню трезвости	единиц	4	4	4	4	4	4
12	Мероприятие «Здоровое питание на рабочем месте»							
13	Целевой показатель 9. Доля сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не дальше 50м от рабочего места и возможность приема горячей пищи в рабочее время.	процентов	100%	100%	100%	100%	100%	100%
14	Целевой показатель 10. Количество размещенных в местах общего пользования (холл, раздевалка, учительская) информационных материалов о здоровом питании	единиц	2	2	2	2	2	2
15	Мероприятие «Повышение физической активности»							
16	Целевой показатель 11. Количество мероприятий, посвященных Всемирному дню сердца	единиц	5	5	5	5	5	5
17	Целевой показатель 12.	единиц	2	2	2	2	2	2

	Количество мероприятий, посвященных Всемирному дню туризма							
18	Целевой показатель 13. Количество мероприятий, посвященных Дню борьбы со СПИДом	единиц	2	2	2	2	2	2
19	Целевой показатель 14. Количество мероприятий, посвященных Дню здоровья	единиц	4	4	4	4	4	4
20	Целевой показатель 15. Количество командно-спортивных мероприятий среди сотрудников учреждения, мероприятий по повышению физической активности (в том числе сдача ГТО)	единиц	2	2	2	2	2	2
21	Целевой показатель 16. Доля сотрудников, участвующих с проведением утренней зарядки	процентов	40%	40%	40%	40%	40%	40%
22	Целевой показатель 17. Доля сотрудников, участвующих в проведении «Физкультурных пятиминуток»	процентов	40%	50%	50%	50%	50%	50%
23	Целевой показатель 18. Доля сотрудников, принявших участие во Всероссийских массовых спортивных мероприятиях («Кросс Нации», «Лыжня России» и другие)	процентов	20%	50%	50%	50%	50%	50%
24	Мероприятие «Сохранение психологического здоровья и благополучия»							
25	Целевой показатель 19. Количество мероприятий, посвященных Всемирному дню психического здоровья	единиц	2	2	2	2	2	2
26	Целевой показатель 20.	единиц	2	6	8	10	10	10

	Количество проведенных «Дней психологической разгрузки» (групповые занятия с психологом, направленные на снятие психоэмоционального напряжения)							
27	Целевой показатель 21. Количество конфликтных ситуаций, рассмотренных с привлечением службы медиации	единиц	2	2	2	2	2	2
28	Мероприятие «Обеспечение мероприятий по охране труда»							
29	Целевой показатель 22. Доля работников, обученных основам оказания первой помощи, безопасного обращения с электричеством, антитеррористической и противопожарной безопасности	процентов	80%	100%	100%	100%	100%	100%
30	Целевой показатель 23. Количество работников, обеспеченных средствами индивидуальной защиты	процентов	60%	60%	60%	60%	60%	60%
31	Целевой показатель 24. Доля рабочих мест, для которых проведена специальная оценки условий труда	процентов	82%	100%	100%	100%	100%	100%