

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Инженерный лицей Новосибирского государственного
технического университета»

Рассмотрено на общем собрании
трудового коллектива
29.08.2022



Утверждаю: Директор МАОУ
«Инженерный лицей
НГТУ»


/М.А.Безлепкина/

Приказ № 131 от 29.08.2022

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников
муниципального автономного образовательного учреждения

«Инженерный лицей НГТУ»

«Здоровье-благо, красота и богатство»

Новосибирск, 2022

Программа «Здоровье -благо, красота и богатство» на 2022-2025 гг

Паспорт программы

Ответственный исполнитель	Администрация лицея, профсоюзный комитет лицея
Участники программы	Трудовой коллектив лицея
Приоритеты программы	Программа ориентирована на проблемные зоны развития школьной системы образования по сохранению и укреплению здоровья трудового коллектива лицея, созданию здоровьесберегающей и здоровьесозидающей образовательной среды в образовательном учреждении
Инновационная идея	Программа направлена на формирование культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего учебно-воспитательного процесса в образовательном учреждении. Основная идея Программы заключается в мотивации трудового коллектива лицея на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.
Цели и задачи программы	<p>Цель Программы: формирование и развитие у трудового коллектива лицея установок активного, здорового и безопасного образа жизни, понимание личной и общественной значимости приоритета здоровья в системе социальных и духовных ценностей российского общества, создание социокультурной мотивации быть здоровым и обеспечение организационных и инфраструктурных условий для ведения здорового образа жизни.</p> <p>Задачи: 1. Создать в образовательном учреждении безопасные и комфортные для работы и учёбы условия. 2. Повысить эффективность профессиональной деятельности педагогов по созданию здоровьесберегающей и здоровьесозидающей образовательной среды в соответствии с требованиями профессионального стандарта и идеями национальной системы учительского роста. 3. Повысить эффективность профилактической работы по предупреждению заболеваемости и обеспечить качественное медицинское обслуживание. 4. Создать комплексную систему физической культуры и спортивной подготовки через активное участие трудового коллектива в мероприятиях спортивной и</p>

	<p>физкультурно-оздоровительной направленности.</p> <p>5. Организовать эффективную работу Службы психологического сопровождения, направленную на создание благоприятной образовательной среды, психологически комфортных условий обучения и работы.</p>
Ожидаемые результаты (эффекты) реализации	<p>Безопасная, комфортная образовательная среда в образовательном учреждении;</p> <ul style="list-style-type: none"> – профессиональная компетентность и заинтересованность педагогов в сохранении и укреплении здоровья; – внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий в образовательный процесс в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов; – поддержка родителями деятельности лица в пропаганде здорового образа жизни.

1.ОБОСНОВАННОСТЬ НЕОБХОДИМОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках проекта «Демография». В настоящее время одной из ключевых проблем современного образования, выступает проблема здоровья и его сохранение. Программа является комплексной и направлена на формирование культуры безопасного поведения и здорового образа жизни, способствующего социальному, личностному, интеллектуальному, познавательному и эмоциональному развитию обучающихся и педагогов, благодаря сохранению и укреплению здоровья как биосоциальной базы, необходимой для достижения целей на каждом этапе своего жизненного пути. При этом здоровье рассматривается как персональный жизненный ресурс, условие реализации интеллектуального, нравственного, физического и репродуктивного потенциала человека. Методологические подходы программы укрепления здоровья основываются на мотивационных и поведенческих установках личности и принципах непрерывного самовоспитания и самокоррекции поведенческих реакций на воздействия факторов риска развития различных заболеваний.

II.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основные условия, обеспечивающие реализацию Программы:

- наличие нормативно-правовой базы, обеспечивающей реализацию Программы;
- программно-методическое обеспечение образовательной деятельности;
- применение в образовательном процессе здоровьесберегающих и здоровьесозидающих технологий;
- соблюдение техники безопасности и противопожарной безопасности;
- проведение мониторинга здоровья;
- санитарно-гигиеническое просвещение сотрудников;
- интеграция медицинского, педагогического и психологического направлений;
- взаимодействие с сотрудниками социальных институтов города, общественными, образовательными, профессиональными организациями здравоохранения

Этапы реализации программы

Блок 1. Организационные мероприятия.

Сроки: сентябрь 2022г.- май 2023

Ответственный: рабочая группа проекта

1. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования с помощью анкеты с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
3. 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.
4. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
5. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и иммунизации сотрудников.
6. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Проведение ежегодной «Недели физической активности», во время которой сотрудники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проведение гимнастики. Завершать «Недели физической активности» предлагаем «Лестничными пробами» - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и артериального давления. По итогам «Недели физической активности» выбирается самый активный сотрудник. Победители получают поощрение/вознаграждение.
2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте.

3. Проведение спортивных мероприятий, спартакиад, турниров, спортивных конкурсов, велопробегов.

4. Проведение ежегодной Корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

5. Организация физкультурно – оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

6. Реализация проекта «Человек идущий» через Мобильное приложение

ЦЕЛЬ: Стимулирование и мотивация работников к повышению уровня физической активности посредством мобильных приложений.

ОПИСАНИЕ: Соревновательный элемент, один из вариантов групповых спортивных мероприятий «Глобальное соревнование по ходьбе» направлено на мотивирование и вовлечение работников в мероприятия для повышения их физической активности посредством увеличения количества шагов в день/неделю/месяц, оцениваемых специально разработанным мобильным приложением. Это приложение позволяет принять участие в указанном мероприятии всем сотрудникам организации независимо от их территориального расположения. Через приложение люди объединяются в команды и в течение определенного периода команды пытаются набрать максимальное количество шагов. Активность повышается в среднем от 20-25%.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ: Прядухин Д.С., учитель физкультуры

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: с сентября 2022, далее без ограничений.

7. Организация физкульт-брейков

ЦЕЛЬ: Снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, увеличения работоспособности, повышение физической активности в течение рабочего дня.

ОПИСАНИЕ Организация такого рода вмешательства является одним из индивидуально-групповых подходов влияния на работников. Для проведения физкульт - брейков используются разработанные Комплексы физических упражнений (специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте («Зарядка», «Музыкальный фитнес», «Аэробика» и др.) Административное закрепление физкульт-брейков в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ: Шихавагер Д.А., учитель физкультуры

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: Без ограничений.

Блок 3. Мероприятия, направленные на нормализацию веса.

1. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде профсоюзной организации.

2. Проведение Кампании «Овощи и фрукты пять раз в день и чаще» с целью стимуляции сотрудников к большему употреблению в пищу овощей и фруктов, состоящей из трех компонентов: образовательного (получение сотрудниками информации о здоровом питании), конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору 10 рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами), еженедельных тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам, с организацией викторин с вопросами по здоровому питанию

3. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ: рабочая группа проекта

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: Без ограничений.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Проведение тематических мероприятий 31 мая – в День отказа от курения.

4. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику в холле организации.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ: Джабиева Е.Ю., учитель ОБЖ

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: Без ограничений.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.

1. Проведение образовательной Кампании «Контролируй свое артериальное давление» с выпуском тематических буклетов и плакатов.
2. Проведение образовательных семинаров на тему контроля артериального давления, немедикаментозных методах его коррекции и профилактике осложнений артериальной гипертонии.
3. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников медицинской организации.
4. Проведение «Единого дня определения суммарного сердечно – сосудистого риска» для сотрудников организации.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ: рабочая группа проекта

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: Без ограничений.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Проведение анкетирования сотрудников по вопросу профессионального выгорания, разработка мероприятий, направленных на противодействие профессионального выгорания.
3. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

ОТВЕТСТВЕННЫЕ: Столбченко А.Н., Арефьева М.А., психологи лицея

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: Без ограничений.

Блок 7. Мониторинг мероприятий программы.

1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.
2. Анализ издержек и выгод программы.
3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой

ОТВЕТСТВЕННЫЕ: Гурина А.А., председатель профкома лицея

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: июнь, 2023г.

«Неделя физической активности»

ЦЕЛЬ: Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности.

ОПИСАНИЕ: В рамках «Недели физической активности» проводятся информационно – мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.), работники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проводят гимнастику: (специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте («Зарядка», «Музыкальный фитнес», «Аэробика» и др.). Также работники участвуют в спартакиадах, турнирах, конкурсах, велопробегах и др. Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей. «Неделя физической активности» завершается «Лестничными пробами» – подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса или «Тестом ходьбы» с целью оценки физической тренированности. По итогам «Недели физической активности» выбирается самое активное МО или кафедра, победители получают призы:....

ОТВЕТСТВЕННЫЕ:

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: 1-2 раза в год.