

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная**

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол №_2___
от_09__ __09____2022.

Утверждаю:
Директор МОУ ООШ п.ст. Лесная
_____ Топчая М.А.
Приказ №_42-Р__
от_09__ __09____2022 г.

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте
Муниципального общеобразовательного учреждения
Основной общеобразовательной школы п.ст. Лесная
на 2022 — 2026 г.г.**

Содержание

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ
2. Пояснительная записка
3. Цель программы
4. Задачи программы
5. Основные мероприятия программы
6. Ожидаемые результаты эффективности программы
7. План мероприятий

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная**

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МОУ «Основная общеобразовательная школа п.ст. Лесная»
Наименование учреждения-разработчика	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа п.ст. Лесная»
Юридический адрес учреждения	672527, Забайкальский край, Читинский район, п.ст. Лесная, ул. Таежная, 27
Е-mail	lesnaya-school@yandex.ru
Адрес сайта	shs_lesn.chit.zabedu.ru
Авторы Программы	Администрация МОУ «Основная общеобразовательная школа п.ст. Лесная»
Сроки реализации	Программа реализуется в течение 5 лет (2022-2026 г.г.)

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

Программа рассмотрена	На заседании педагогического совета МОУ «Основная общеобразовательная школа п.ст. Лесная» (протокол № <u>2</u> от 09.09.2022 г.)
Программа принята	На заседании педагогического совета МОУ «Основная общеобразовательная школа п.ст. Лесная» (протокол № <u>2</u> от 09.09.2022 г.)
Программа утверждена	Приказом от 09.09.2022 г. № <u>42-Р</u>
Обоснование разработки программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МОУ «Основная общеобразовательная школа п.ст. Лесная» разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья».</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.</p>
Цель программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.</p> <p>Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.</p>

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

Задачи программы	<p>Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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.
Численность	Сотрудники Учреждения - (25 чел.)
Описание программы	<p>Организационно-методическая работа</p> <ol style="list-style-type: none">1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения.2.. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.3. Разработка буклетов, подготовка информации для стенда «Охрана труда». <p>Информационно-просветительская работа</p>

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Основная общеобразовательная школа

п.ст. Лесная

1. Организация выставок по ЗОЖ.
2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.
3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.
4. Выступления психолога на различных совещаниях коллектива по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др..
5. Организация встреч с медицинскими работниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.

Охрана труда и создание безопасных условий труда

1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.:

- создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями;
- создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы.

2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.

3. Ежегодное заключение соглашения между профсоюзным комитетом Учреждения и администрацией Учреждения о мероприятиях, направленных на улучшение условий труда (приложение к Коллективному договору).

4. Осуществление производственного контроля соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.

5. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения.

6. Проведение специальной оценки условий труда.

7. Поведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте.

Массовая работа по оздоровлению сотрудников

1. Диспансеризация сотрудников.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения.
 3. Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.
 4. Проведение ежегодных учебных семинаров по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.
 - 5 Тренинги по навыкам ЗОЖ.
- Спортивно-массовая работа**
1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика, сдача нормативов ГТО.
 2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы, продолжительные прогулки.
 3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).
 4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях (спартакиада).
- Индивидуальная работа**
1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.
 2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности

Ожидаемые
результаты

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

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения — укрепление физического развитие воспитанников, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

Оценить значимость здоровья педагога при таком подходе нетрудно: больной учитель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Значимость профессионального здоровья педагога раскрывает в своих работах Митина Л. М., она говорит о том, что профессиональное здоровье педагога – основа эффективной работы современной школы и ее стратегическая проблема.

В XXI веке требования общества к воспитателю гораздо выше, чем в предыдущее столетие. Но эти требования не могут быть выполнимы, если не будут созданы благоприятные условия для воспитательно-образовательной работы в Учреждении.

Большая часть рабочего дня педагога образовательного учреждения протекает в эмоционально напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за учащихся. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Как писал В.А. Сухомлинский, профессия педагога – это «работа сердца и нервов».

Исследования показывают, что в последнее время среди учителей образовательных учреждений возросло число заболеваний нервной системы, лорзаболеваний, опорно-двигательного аппарата, сосудистой системы.

Основными факторами риска труда педагога являются:

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

- повышенное психоэмоциональное напряжение;
- значительная голосовая нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- большой объем интенсивной зрительной работы;
- высокая плотность эпидемических контактов.

Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных невротами.

Ухудшение психологического здоровья педагога снижает эффективность обучения и воспитания, повышает конфликтность во взаимоотношениях с детьми и с коллегами, способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт. Поэтому знание закономерностей сохранения и укрепления профессионального здоровья в педагогической деятельности, умение управлять собственными негативными эмоциями и состояниями, а также валеологическая компетентность являются важными компонентами успеха деятельности педагога.

Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих воспитанников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье школьника зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда Учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между учителями и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в такой школе интересно находиться, тогда она по-настоящему становится вторым домом для учащегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

Программа формирования профессионального здоровья педагогов МОУ ООШ п.ст. Лесная (далее – Учреждение) – это комплексная система сохранения и укрепления здоровья педагогов, направленная на формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья педагогов ОУ, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям групп педагогов:

- педагоги со стажем менее одного года, которые подвержены проблеме адаптации молодых педагогов (1 группа);
- педагоги со стажем более 15-20 лет. Данная категория педагогов наиболее подвержена синдрому эмоционального выгорания (2 группа);
- педагоги в возрасте старше 50 лет, педагоги этой категории помимо синдрома эмоционального выгорания имеют проблемы со здоровьем в силу своего возраста (3 группа).

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов Учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы с педагогами: тренинги, семинары-практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

В Учреждении доля административно-управленческого и вспомогательного персонала достаточно высокая. В связи с этим, внимание к здоровью других (не педагогических) сотрудников должно находиться на соответствующем уровне. Повара, делопроизводители, техперсонал, сторожа, члены администрации – все нуждаются в охвате мероприятиями, направленными на сохранение и укрепление здоровья. Участниками программы являются педагоги и специалисты Учреждения.

3. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации 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.

4. 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.

5. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

2. 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.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

12. Организация клуба «Скандинавская ходьба».
13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.
14. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
4. Для сотрудников, имеющих удаленный характер работы организовать доставку горячего питания на рабочие места.
5. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. 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 для сотрудников организации.
6. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
7. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
8. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».
9. Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.
10. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании.
11. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Основная общеобразовательная школа

п.ст. Лесная

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 (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

8. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

9. Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультаций, назначение медработника ответственного за консультирование о вреде курения, оснащение кабинета необходимыми методическими материалами для медработника.

10. Софинансирование (субсидирование) медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости.

11. Учредить систему экономических санкций и поощрений.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.
7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

6. Ожидаемые результаты эффективности

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

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

План мероприятий

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения коронавирусной инфекции	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Учреждения	Ежедневно

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношении к вредным привычкам	Информирование работников о правилах здорового образа жизни. Запрет курения, употребление алкоголя на территории Учреждения	Постоянно
4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), в том числе поездок выходного дня в горы, посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия, Дни здоровья, Дни ОТ и др.	Согласно датам праздников, в каникулярное время
5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников Учреждения	Организация и проведение различных акций, повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Апрель (при проведении Дня ОТ)

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Основная общеобразовательная школа

п.ст. Лесная

6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок, слайд презентаций по темам здорового образа жизни, индивидуальные тренинги, консультации психолога	Каждую четверть
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации», спартакиаде педагогических коллективов и других мероприятиях	По плану
8.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

9.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые)	По графику (1 раз в полгода)
10.	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий. Дезобработки помещений, контроль выполнения плановых мероприятий и еженедельная проверка состояния ОТ в Учреждении	В соответствии с планом производственного контроля
11.	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической	Цель: отработка действий при возникновении ЧС	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация	2 раз в год – инструктажи; учеба – 1 раз в год

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

	и противопожарной безопасности			
--	--------------------------------	--	--	--

№	Наименование мероприятия
1. Организационные мероприятия	
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников
2.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.
3.	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)
4.	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности	
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика
2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы
3.	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.
4.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».
5.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
6.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.
7.	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Основная общеобразовательная школа
п.ст. Лесная

8.	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию	
1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания
2.	Конкурс здоровых рецептов.
3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам
4.	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением	
1.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику
2.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом	
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.
2.	Музыкотерапия, фототерапия

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. СТ. ЛЕСНАЯ, Толчая Мария
Александровна, Директор

13.09.22 13:46 (MSK)

Сертификат 87AE822DBE54665C551F4B40C86ED707