**ГБОУ «Закаменская СКОШИ»**

**«МЫ ВЫБИРАЕМ ЗОЖ»**

**программа по оздоровлению сотрудников**

**Пояснительная записка**

Тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах на сегодняшний день 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. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников 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.

Здоровье каждого сотрудника является важным условием деятельности нашего коллектива. Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках оздоровительной программы.

**Цель программы.**Формирование у сотрудников учреждения умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

**Задачи:**

* Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
* Создание благоприятной рабочей среды 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 условий деятельности работников на их рабочих местах.

**Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:**

-повышение компетентности по вопросам здорового образа жизни,

-повышение психологической устойчивости у сотрудников – стрессоустойчивости, конфликт устойчивости, эмоциональной стабильности;

-снижение уровня заболеваемости среди сотрудников школы.

Сроки реализации программы: **1 год**

Механизм реализации проекта:

Программа мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни

**Формы и методы работы**

**Формы работы:** групповая, подгрупповая

**Методы работы:**

1. Исследовательские: анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение.

2. Практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры.

3. Аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики.

**Направления деятельности и их содержание**

**Основные направления деятельности:**

• Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в комнате с тренажерами).

• Организация базовых условий для поддержания здоровья: проведение вакцинации, обеспечение помещением для горячего питания и качественной питьевой водой.

• Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте.

• Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

**План мероприятий**

**Основные мероприятия программы:**

1. Ежегодное прохождение медицинского осмотра.

2. Ежемесячное проведение поведенческого аудита безопасности.

3. Выставки по проблемам здоровья.

4. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.

5. Использование кабинета психологической разгрузки.

6. Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и городом.

7. Проведение семинаров-практикумов «Своим здоровьем дорожу», обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления.

8. Организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления.

9. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

10. Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).

11. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

12. Повышение физического, психологического и социального благополучия сотрудников.

13. Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.

14. Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.

15. Проведение специальной оценки условий труда.

16. Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.

17. Стимулирование и поддержка мотивации к ведению ЗОЖ

**План мероприятий программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название мероприятия** | **Сроки проведения** | **Ответственные** |
| **Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.** | | | |
|  | Ежегодный медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок. | По графику | Ведущий специалист по кадрам |
|  | Профилактические антивирусные меры. | В течение года | Специалист по охране труда |
|  | Вакцинация сотрудников от ГРИППА. | По графику |  |
|  | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев  инвалидности, причиной которых  является производственный травматизм и  вредные факторы. | В течение года | С привлечением мед. работников Закаменской ЦРБ |
|  | Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ. | В течение года | Председатель профкома |
| **Мероприятия, направленные на повышение физической активности.** | | | |
|  | Утренняя гимнастика. | Ежедневно |  |
|  | Занятия в спортивном зале | По желанию | Учитель физ. культуры |
|  | Коллективный отдых на свежем воздухе, спортивные мероприятия. | 1 раз в квартал | Организатор |
|  | Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег», «На работу на велосипеде» и др. | По графику проведения мероприятий | Зам. директора по воспитательной работе |
|  | День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др. | 1 раз в весенний и осенний сезон | Председатель профкома |
| **Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса.** | | | |
|  | Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями. | Ежеквартально | . психолог |
|  | Тренинг по профилактике эмоционального выгорания. | 1 раз в полугодие | психолог |
| **Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.** | | | |
|  | Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус». | 1 раз в четверть | Организатор |
|  | 1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (памятки, буклеты), 2. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр. | 1 раз в четверть | Команды работников |
|  | 1. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам      и фруктам. | 1 раз в четверть | Команды работников |
|  | Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом). | 1 раз в четверть | Учителя кулинарии |
|  | Проведение конкурса здоровых рецептов «Мы – то, что едим». | 1 раз в полугодие | Команды работников |
| **Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.** | | | |
|  | Размещение информационных  бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику. | Ежеквартально | Председатель профкома |
|  | Проведение мероприятия «День здоровья». | май | Организатор |
|  | Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (лекция с привлечением врача нарколога, изготовление буклетов). | 1 раз в полугодие | С привлечением мед. работников Закаменской ЦРБ |

**Контроль и управление программой**

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.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В ГБОУ «Закаменская СКОШИ» запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1.1. Мужской

1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

2.1. 18-34

2.2. 35-54

2.3. 55-74

2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

3.1. Ежедневно

3.2. Нерегулярно

3.3. Бросил(а)

3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

4.1. Редко

4.2. Постоянно

4.3. Никогда

4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

5.1. Да

5.2. Нет

5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

6.1. Да

6.2. Нет

6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

7.1. Зарядка/Гимнастика

7.2. Бег

7.3. Фитнесс

7.4. Силовые тренировки

7.5. Плавание

7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт

7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 7.10. Не занимаюсь

8.СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4.3-5 часов

8.5.5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

9. ВАШ РОСТ (см) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. ВАШ ВЕС (кг)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

13.3 Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля

артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и

стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА

ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ

МЕСТЕ?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202 \_\_\_\_г.

Благодарим за участие!

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф.  И. О. оцениваемого   \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст (полных лет)     \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Должность                       \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подразделение                \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения             \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже. Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

1 — абсолютно верно;

2 — верно в большинстве случаев;

3 — нечто среднее;

4 — не совсем верно, скорее неверно;

5 — абсолютно неверно.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Ответ |
| 1. | Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы |  |
| 2. | После работы я продолжаю думать о рабочих делах |  |
| 3. | Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения |  |
| 4. | Хорошо знаю свои слабости и сильные качества |  |
| 5. | В нашей организации работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения |  |
| 6. | Я получаю удовольствие от своей работы |  |
| 7. | На работе мне часто неинтересно. Тружусь только из-за денег |  |
| 8. | Мне интересно встречаться, работать и разговаривать с людьми различных мировоззрений |  |
| 9. | Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю |  |
| 10. | В выходные я активно отдыхаю |  |
| 11. | Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу |  |
| 12. | Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не потому, что получаю удовольствие от работы |  |
| 13. | Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты |  |
| 14. | На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я |  |
| 15. | Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы |  |
| 16. | Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами |  |
| 17. | Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу |  |
| 18. | Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах |  |
| 19. | Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций |  |
| 20. | Я часто не согласен с моим начальником |  |

Спасибо!

Программу подготовила Председатель профсоюзной организации ГБОУ «Закаменская СКОШИ» Боршонова В.В.