



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЧЕСМЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

---

л/сч № 0398243023Б, ФУ Чесменского муниципального района с. Чесма, БИК 017501500  
457220 с. Чесма, ул. Советская, 47 тел. (8-351-69) 2-11-01 факс (8-351-69) 2-14-92  
e-mail: [chesma.upr.obr@mail.ru](mailto:chesma.upr.obr@mail.ru)

ПРИКАЗ

26 сентября 2023 г.

№ 495

«Об утверждении корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте»

В целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утверждённой распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, муниципальной программы «Укрепление общественного здоровья на территории Чесменского муниципального района Челябинской области на 2023 – 2025 годы», утверждённой постановлением Главы Чесменского муниципального района Челябинской области от 12.03.2021 г № 191, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утверждённого протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета, на основании распоряжения главы администрации Чесменского муниципального района «О разработке и утверждении корпоративных программ укрепления здоровья работников» от 29.06.2023 года № 402-р,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить корпоративную программу укрепления здоровья работников Управления образования администрации Чесменского муниципального района и подведомственных учреждений образования на 2023 – 2028 г.г. «Здоровье на рабочем месте».
2. Руководителям образовательных организаций разработать и утвердить в срок до 03 октября 2023 года корпоративные программы укрепления здоровья работников.
3. Разместить настоящий приказ на официальном сайте Управления образования администрации Чесменского муниципального района.

4. Организацию исполнения настоящего приказа возложить на заместителя начальника Управления образования Пономаренко Л.Н.
5. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Начальник Управления образования



М.А. Плис

Исп. Пономаренко Л.Н., 2-19-36

Ра зослать: исполнителю, специалистам УО, образовательным организациям

УТВЕРЖДАЮ:

Начальник Управления образования

М.А. Пилис

Приказ № «26» сентября 2023 года



СОГЛАСОВАНО:

Председатель профсоюза образования

Чесменского муниципального района

М.А. Овсянникова

«26» сентября 2023 года



### Корпоративная программа

укрепления здоровья работников Управления образования администрации Чесменского муниципального района  
и подведомственных учреждений образования «Здоровье на рабочем месте»

на 2023 – 2028 г.г.

с. Чесма

# **Корпоративная программа укрепления здоровья для работников Управления образования, а также работников образовательных организаций подведомственных Управлению образования администрации Чесменского муниципального района «Здоровье на рабочем месте»**

## **«Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах».**

Программа укрепления здоровья работников 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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровья формирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

<b>Наименование программы</b>	Программа корпоративного укрепления здоровья для работников Управления образования, а также работников образовательных организаций подведомственных Управлению образования администрации Чесменского муниципального района «Здоровье на рабочем месте
<b>Направление программы здоровья</b>	Формирование у работников навыков саморегуляции и управления собственным физическим и психосоциальным состоянием
<b>Сроки реализации программы</b>	До 31.12.2028 года
<b>Цель программы</b>	Развитие и сохранение профессионального здоровья работников
<b>Задачи программы</b>	- повышение физической активности;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание в образовательных организациях необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности;</li> <li>- выявление заболеваний на ранних стадиях;</li> <li>- снижение эмоционального выгорания работников;</li> <li>- повышение профессионального благополучия и здоровья работников;</li> <li>- профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств;</li> <li>- повышение финансовой грамотности</li> </ul>
<p><b>Ожидаемый результат</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников;</li> <li>- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ);</li> <li>- повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%;</li> <li>- увеличение доли работников, питающихся рационально;</li> <li>- снижение числа случаев временной нетрудоспособности;</li> <li>- увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно.</li> </ul>
<p><b>Участники реализации программы</b></p>	<p>Работники Управления образования и образовательных организаций подведомственных Управлению образования администрации Чесменского муниципального района</p>

«Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем»  
 Врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.

Здоровье – это первая важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья её сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

### **1. Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья в образовательные организации.**

Основными факторами риска условий труда работников образования являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;
- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечнососудистой, дыхательной и других систем.

По научным данным доктора биологических наук, профессора Э.М. Казина, у трети работников показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами, 60% работников испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Даже молодые работники имеют большее количество хронически заболеваний, ведущими из которых являются болезни органов дыхания (71,2%), сердечнососудистой системы (63%), хронические ларингиты (46%), вегетососудистая дистония (72,1%).

Нарушения в нервно-психическом здоровье вследствие вредных факторов имеет более 35% работников после 10 лет работы, 40% - после 15 лет стажа работы и более 50% работников после 20 лет стажа работы.

### **2. Ход реализации корпоративно программы здоровья.**

Этап	Реализация
1 ЭТАП	Анализ ситуации и выбор приоритетов в организациях (УО, ОО) Определение ресурсов организаций, потребностей и мотивации для

	участников
	Разработка модулей и мероприятий для их реализации
	Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки
2 ЭТАП Реализация плана действий и мероприятий корпоративной программы здоровья	Реализация мероприятий программы здоровья
3 ЭТАП Мониторинг корпоративной программы здоровья	Оценка эффективности программы по разработанным критериям и срокам запланированного эффекта
4 ЭТАП Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы здоровья	Подведение итогов реализации программы, совершенствование программы

### 3. Анализ ситуации и выбор приоритетов учреждения.

- Основными позициями, которые необходимо оценить, прежде чем планировать мероприятия программы, являются:
- анализ показателей здоровья работников организаций по доступным источникам (медицинские заключения по результатам периодического медицинского осмотра, медицинским картам);
  - оценка производственных и средовых факторов, влияющих на здоровье работников;
  - оценка потребности работников (отношение, информированность и частота поведенческих факторов риска);
  - оценка потенциальных ресурсов для реализации программы (кадры, финансы, организационные ресурсы и др.).

### 4. Необходимые ресурсы для реализации программы.

Кадровые	Специалисты, которые будут задействованы в работе над программой (психолог, медицинский работник, специалист по физической культуре, первичная профсоюзная организация и другие)
----------	--

Финансовые	Средства бюджета (федерального, регионального, муниципального), внебюджетные источники, средства от профсоюзной организации.
Материально-технические	Методические рекомендации, тесты, опросные листы, плакаты, буклеты, спортивное оборудование и др.
Информационные	Информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, корпоративная электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь.

#### 5. Мотивация участия в программе.

Для работников	Для учреждения
Улучшение здоровья	Сохранение и развитие кадрового потенциала
Повышение удовлетворённости работой	Повышение эффективности труда
Улучшение качества жизни	Улучшение психологического климата в коллективе
Отказ от вредных привычек	Развитие позитивного имиджа организации
Повышение психоэмоционального благополучия	Снижение количества дней временной нетрудоспособности

#### 6. Модули для реализации корпоративной программы здоровья.

Наименование модуля	Содержание мероприятий	Ожидаемый результат
Физическая активность	<p>Проведение командно-спортивных мероприятий:</p> <p>Консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ.</p> <p>Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов.</p> <p>Размещение мотивационных фотографий, плакатов.</p> <p>Участие в программе ГТО.</p> <p>Создание команд для выездов на муниципальные/региональные соревнования.</p> <p>Проведение семейных спортивных мероприятий сотрудников</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <p>- увеличение процента работников, вовлечённых в ведение здорового образа жизни до 90%;</p> <p>- снижение процента работников с низким уровнем физической активности до 10%;</p> <p>- повышение уровня физической</p>



	<p>образовательных организаций велосипедные прогулки, физкульт-паузы, физкультурминутки, создание программы, оповещающей о необходимости проведения перерыва для разминки.</p> <p>Ежемесячные посещения спортивных секций (волейбол, бассейн)</p> <p>Ежемесяльные соревнования пеших прогулок (с применением современных технологий, приложение).</p> <p>Улучшение материально-технической базы (помещение для занятий, тренажёры, спортивный инвентарь и др.)</p> <p>Проведение корпоративных, спортивно-массовых оздоровительных мероприятий.</p> <p>Проведение спартакиады среди сотрудников образовательных организаций (шахматы, волейбол, теннис и др.).</p>	<p>грамотности работников до 100%;</p> <p>- увеличение доли работников, вовлеченных в регулярное занятие физической культурой и спортом до 90%;</p> <p>- снижение числа случаев временной нетрудоспособности до 80%-</p> <p>снижение числа случаев временной нетрудоспособности до 80%-</p> <p>снижение числа случаев временной нетрудоспособности до 80%-</p> <p>снижение числа случаев временной нетрудоспособности до 80%.</p>
Здоровое питание	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин и др.</li> <li>2. Обеспечение работников организации питьевой водой.</li> <li>3. Проведение мастер-классов и приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания.</li> <li>4. Увеличение блюд в меню «Здоровое питание», (включая овощи, фрукты, зелень) и маркировка блюд.</li> <li>5. Проведение тестирования с работниками по имеющимся привычкам питания на соответствие критерий здорового питания и мотивирование работников на оздоровление рациона.</li> <li>6. Организация в местах приёма пищи работников</li> </ol>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <p>- увеличение % работников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления до 80%;</p> <p>- увеличение % работников, имеющих доступ к питьевой не далее 100м от рабочего места 100%</p> <p>- 70% работников, изменивших свои привычки в сторону оздоровления;</p> <p>- увеличение до 100% информированности работников о здоровом питании;</p> <p>- увеличение до 90% работников, самостоятельно контролирующих</p>

	<p>информационных уголков: «Здорово питание», «Принципы рационального питания» и др.</p> <p>7. Организация для работников информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, психологов.</p> <p>8. Организация мета для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).</p>	<p>показатели факторов риска здоровья.</p>
<p>Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Организация ежегодных медицинских осмотров.</li> <li>2. Анкетирование работников о состоянии их здоровья.</li> <li>3. Анализ результатов специальной оценки условий труда и материалов по программе производственного контроля, оценки рисков.</li> <li>4. Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организаций и их стенах.</li> <li>5. Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья.</li> <li>6. Информирование работников о пользе вакцинации, компонентном составе и действии вакцин.</li> <li>7. Информирование о результативности реализации программы.</li> <li>8. Программа здорового питания для работников организации.</li> <li>9. Улучшение условий труда и отдыха работников.</li> <li>10. Внедрение практических, групповых форматов</li> </ol>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <p>- снижение до 70% работников нуждающихся в амбулаторном, стационарном обследовании и лечении, санаторно-курортном и диспансерном наблюдении.</p> <p>Улучшение показателей здоровья работников по результатам медицинских осмотров.</p>

<p>Психологическое и эмоциональное благополучие</p>	<p>Развития культуры здоровья.</p> <p>1. День психологии – Мероприятия, проходящие на территории образовательных учреждений.</p> <p>Задачами мероприятия являются: информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, обеспечить доступность консультации и поддержки психолога, ознакомить с информацией о психологических навыках управления стрессом, о профилактике профессионального выгорания и депрессии.</p> <p>2. Просветительская работа.</p> <p>Еженедельное наполнение контента сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья.</p> <p>3. Проведение психопрофилактических мероприятий.</p> <p>Программы, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия. Сопровождение по управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; аутогенная тренировка, арт-терапевтические и проектные методики, дыхательные практики.</p> <p>4. Комната психологической разгрузки.</p> <p>Комната психоэмоциональной разгрузки это отдельное помещение, оснащенное оборудованием для профилактики и коррекции неблагоприятных психофизиологических состояний, устранения психоэмоциональных рисков у работников. Профилактика утомляемости работников на рабочем месте и как результат повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок.</p>	<p>В % соотношении (от общей численности работников):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снижение до 10% работников с высоким уровнем стресса;</li> <li>-увеличение до 100% работников, принявших участие в мероприятиях;</li> <li>- увеличение до 100% работников из группы риска, посетивших комнаты психологической и психоэмоциональной разгрузки.</li> </ul>
---	--	---

<p>Профессиональное, социальное и финансовое благополучие</p>	<p>1. Профессиональный рост и развитие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предоставление «свободных окон» для повышения квалификации и развития профессиональных навыков.</li> </ul> <p>2. «Наставничество»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передача опыта и знаний между работниками (тренинги, деловые игры, семинары по обмену опытом среди коллег, лекции-беседы, семинары-практикумы, психологические тренинги, проблемно-проектные семинары, круглые столы и др.);</li> <li>- повышение профессиональной компетентности работников в овладении и эффективном использовании информационно-компьютерных технологий.</li> </ul> <p>Социальные связи и общественная вовлечённость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в муниципальных, в т.ч. профсоюзных, экологических мероприятиях и конкурсах, (субботники, сбор макулатуры, высадка деревьев);</li> <li>- волонтерское движение (дни доноров, ярмарки, просветительские беседы, благотворительные акции, концерты и театральные выступления, буклеты и методические материалы по волонтерству);</li> <li>- семейные мероприятия для сотрудников (игры, тренинги, мастер-классы, профориентационные мероприятия для детей сотрудников, семейные концерты, мероприятия к праздникам, семейные походы выходного дня), корпоративные мероприятия, семейные экскурсии;</li> <li>- развитие профсоюзного движения;</li> <li>- предоставление дисконтной карты, дополнительной скидки на приобретение товаров магазинах партнёрах.</li> </ul> <p>3. Финансовое благополучие:</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение финансовой грамотности работников;</li> <li>- повышение удовлетворённостью работой;</li> <li>- рост психоэмоционального благополучия и здоровья работников;</li> <li>- повышение престижа организации;</li> <li>- повышение профессионального роста и компетентности работников.</li> </ul>
---	---	--

	<p>- деловые игры «Как приумножит собственный капитал»;</p> <p>- семинары, тренинги, посвящённые тому, как планировать семейный бюджет, как не попасть на маркетинговые уловки, как избежать импульсивных покупок, как почитать налоговый вычет, как ускорить накопление негосударственной пенсии и т.д.;</p> <p>- вебинары по финансовому благополучию: планирование бюджета, сбережения и финансовые инструменты, пенсионная система и формирование «пенсии подушки» и др.</p>	
--	--	--

#### 7. Анализ рисков реализации программы.

##### 1. Финансовый риск.

Решение: сокращение финансовых затрат организации, использование внутренних ресурсов, выявление и поддержка амбассадоров (человек, представляющий компанию для аудитории) здорового образа жизни.

##### 2. Риск отсутствия ожидаемых результатов

Решение: мониторинг результатов, анализ эффективности мероприятий и программы в целом, стратегии непрерывных улучшений, переход отдельных пунктов программы на долгосрочную реализацию

##### 3. Пассивное и активное сопротивление отдельных работников.

Решение: эффективное информирование работников, материальное и нематериальное поощрение работников, участвующих в программе, формирование в коллективе культуры здоровья, безопасности

#### 8. Критерии оценки эффективности программы корпоративного здоровья.

№	Показатель	Как оценивать
1	Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ
2	Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест

3	Работники обеспечены здоровым питанием и возможностями для полезных перекусов в течение дня	% от общего числа работников
4	Работники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа работников
5	Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка	% работников, которым доступна услуга
6	Учреждение организует, собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий год, общее кол-во участников
7	Учреждение поддерживает волонтерские проекты работников по продвижению ЗОЖ среди коллег	Количество проектов, количество участников
8	Количество работников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ	По результатам опросника работников: - точное число % от общего количества работников
9	Количество работников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ	
10	Количество публикаций на внутрикорпоративном сайте/в корпоративным СМИ/социальных сетях учреждения	Количество публикаций
11	Количество публикаций в личных аккаунтах	
12	Количество проведенных образовательных мероприятий о различных аспектах ЗОЖ и количество работников - участников	Статистика мероприятий
13	Количество участников опросов	Статистика участников
14	Количество посетителей/просмотров страницы, посвящённой ЗОЖ, на внутрикорпоративном сайте	Статистика сайта
15	Количество работников, сбросивших вес. Количество работников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.). Количество работников, регулярно занимающихся спортом.	На первом этапе проводится опрос работников, который включает сбор данных о вредных привычках и планах отказа от них, на втором этапе оценивается % работников достигших поставленных целей по каждому показателю
16	Снижение количества дней временной нетрудоспособности	Статистика листков временной нетрудоспособности