

СОГЛАСОВАНО

Главный врач государственного
учреждения здравоохранения
«Саратовский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



Р.Р. Яхина

«06» _____ 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Базарно-Карабулакской
районной организации
профессионального союза работников
народного образования и науки
Российской Федерации



Н.П. Шевченко

«06» _____ 2025 г.

Корпоративная программа

«Укрепление здоровья на рабочем месте»

1. Общая характеристика корпоративной программы.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» для педагогических работников - членов Базарно-Карабулакской районной организации союза работников народного образования и науки Российской Федерации разработана в рамках реализации регионального проекта «Здоровье для каждого» федерального проекта «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

Основная роль среди причин смертности отводится хроническим инфекционным заболеваниям, таким как онкологические и сердечно-сосудистые. В развитии сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний 50% занимает образ жизни человека, т.е. управляемые факторы. Особое значение в современных условиях жизни и работы имеют физическая активность, здоровое питание и стрессоустойчивость. Вредные привычки, такие как курение, употребление спиртного как правило люди связывают с частыми стрессовыми ситуациями на работе. Недостаточная физическая

активность в течение рабочего дня, длительная работа в «положении сидя», интенсивная психоэмоциональная нагрузка и напряжение зрения также являются значимыми факторами, негативно влияющими на здоровье.

Основу коллективов школ и дошкольных образовательных организаций (детских садов) составляют педагогические работники. Одним из направлений профессиональной деятельности педагогических работников является воспитание у обучающихся ответственного отношения к собственному здоровью и привитие навыков здорового образа жизни. Педагогический коллектив школы и детского сада должен являться примером следования принципам здорового образа жизни.

Интенсивная психоэмоциональная и умственная нагрузка характерна для профессиональной деятельности педагогов. Возможность отвлечения, переключения на другие виды деятельности в течение рабочего дня повышает работоспособность и удовлетворенность.

Существует большое количество исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ укрепления здоровья на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья. Имеются доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда, снижается уровень стресса.

Участвуя в корпоративной программе, педагогические работники - члены Базарно-Карабулакской районной организации союза работников народного образования и науки Российской Федерации смогут объективно оценить уровень своего здоровья, физическую активность, другие аспекты образа жизни и, при необходимости, изменить свой образ жизни.

Внедряемая корпоративная программа затрагивает основные аспекты здорового образа жизни и рассчитана на пятилетний срок. В нее могут вноситься изменения в связи с меняющейся ситуацией. Ежегодно будет подводиться анализ полученных результатов.

Цель корпоративной программы: Сохранение и укрепление здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни, улучшение качества и продолжительности активной жизни и трудоспособности педагогических работников - членов Базарно-Карабулакской районной организации союза работников народного образования и науки Российской Федерации.

Задачи программы:

1. Анализ состояния здоровья сотрудников, выявление факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (ХНИЗ).
2. Выяснение уровня информированности сотрудников о здоровом образе жизни (ЗОЖ), их отношения к сохранению здоровья.
3. Планирование и реализация мероприятий плана, направленных на формирование приверженности к ведению здорового образа жизни и уменьшение факторов риска ХНИЗ.
4. Создание условий для сохранения и улучшения здоровья сотрудников способствующих:
 - а) повышению физической активности;
 - б) регулярному сбалансированному питанию;
 - в) отказу от курения, алкоголя;
 - г) созданию комфортных условий труда.

Ожидаемые результаты:

1. Увеличение доли сотрудников, имеющих индекс массы тела в пределах нормы.
2. Увеличение доли сотрудников, питающихся рационально.
3. Увеличение доли сотрудников, отказавшихся от курения.
4. Увеличение доли сотрудников, имеющих цифры артериального давления, сахара и холестерина крови в пределах нормы.
5. Снижение числа случаев временной нетрудоспособности.
6. Увеличение доли сотрудников, приверженных ЗОЖ.

Индикаторы результатов корпоративной программы:

- Доля сотрудников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ (%),
- Доля сотрудников, принимающих участие в физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятиях (%),
- Доля сотрудников, имеющих нормальный индекс массы тела (%),
- Доля сотрудников, питающихся рационально (%),
- Доля сотрудников, имеющих достаточную физическую активность (%),
- Доля сотрудников, отказавшихся от курения (от числа куривших ранее) (%),
- Доля сотрудников, не злоупотребляющих алкоголем (%),
- Доля сотрудников, имеющих нормальные показатели артериального давления в пределах нормы (%),
- Доля сотрудников, имеющих нормальные показатели глюкозы крови в пределах нормы (%),
- Доля сотрудников, имеющих нормальные показатели холестерина крови в пределах нормы (%).

Срок реализации корпоративной программы: 2025-2030 годы.

II. Мероприятия корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»

| № п/п | Наименование мероприятия | Срок исполнения | Ответственный исполнитель |
|-------|--|----------------------|---------------------------|
| 1. | Издание документов, регламентирующих реализацию мероприятий корпоративной программы | II квартал 2025 года | Председатель |
| 1.1. | Приказ о создании и составе рабочей группы по ведению корпоративной программы и назначении ответственного за реализацию программы (координатора программы) | II квартал 2025 года | Председатель |

| | | | |
|------|--|---|--|
| 2. | Повышение уровня осведомленности сотрудников по вопросам ведения здорового образа жизни | Постоянно | Рабочая группа |
| 2.1. | Создание в офисе профсоюзной организации «Уголка здоровья» с информацией по ведению здорового образа жизни, включая регулярную физическую активность, рациональное питание | III квартал 2025 года | Ответственный за реализацию программы |
| 2.2 | Подбор и тиражирование требуемых информационных материалов для «Уголка здоровья» по ведению здорового образа жизни, включая регулярную физическую активность, рациональное питание | III квартал 2025 года, далее по необходимости | Сотрудники ГУЗ «СОЦОЗМП» |
| 2.3. | Регулярное обновление информационных материалов «Уголка здоровья» по ведению здорового образа жизни, включая регулярную физическую активность и рациональное питание | Постоянно | Ответственный за реализацию программы |
| 2.4. | Размещение информации о мероприятиях программы на сайте организации, в группе мессенджера | По плану мероприятий | Ответственный за реализацию программы |
| 3. | Организация скрининговых обследований состояния здоровья сотрудников, периодических опросов и анкетирования, направленных на выявление факторов развития ХНИЗ, а также информированности по вопросам ведения здорового образа жизни | II квартал 2025 года | Рабочая группа |
| 3.1. | Проведение первичного опроса и анкетирования сотрудников | II квартал 2025 года | Рабочая группа Сотрудники ГУЗ «СОЦОЗМП» |
| 3.2. | Проведение периодических опросов и анкетирования сотрудников | ежегодно | Рабочая группа Сотрудники ГУЗ «СОЦОЗМП» |
| 3.3. | Проведение первичного обследования состояния здоровья сотрудников, выявление у них факторов риска развития ХНИЗ с последующим индивидуальным консультированием | II квартал 2025 года | Сотрудники центра здоровья ГУЗ «СОЦОЗМП» |

| | | | |
|------|--|----------------------|--|
| 3.4. | Проведение периодических скрининговых обследований состояния здоровья сотрудников | 1 раз в год | Ответственный за реализацию программы и сотрудники Центра здоровья ГУЗ «СОЦОЗМП» |
| 3.5. | Анализ данных о состоянии здоровья сотрудников и распространенности факторов риска развития ХНИЗ среди них, полученных в ходе проведения опросов и скрининговых обследований | 1 раз в год | Ответственный за реализацию программы и сотрудники Центра здоровья ГУЗ «СОЦОЗМП» |
| 4. | Организация мероприятий, направленных на повышение физической активности | По плану | Рабочая группа |
| 4.1. | Разработка 5-10-минутных комплексов упражнений для производственной гимнастики (гимнастики для глаз, дыхательной гимнастики и т. д.). | Квартал 2025 года | Рабочая группа Сотрудники ГУЗ «СОЦОЗМП» |
| 4.2. | Организация и проведение производственной гимнастики | постоянно | Рабочая группа |
| 4.3. | Участие в спартакиаде, Всероссийской лыжне и других спортивных мероприятиях | По плану | Рабочая группа |
| 5. | Организация мероприятий, направленных на формирование приверженности к здоровому питанию | По плану | Рабочая группа |
| 5.1. | Организация мероприятий, пропагандирующих здоровое питание (конкурсы, викторины, встречи с диетологом) | По плану | Рабочая группа |
| 5.2. | Размещение информации на сайте и в мессенджере на тему «Принципы рационального питания» | II квартал 2025 года | Рабочая группа Сотрудники ГУЗ «СОЦОЗМП» |
| 6. | Организация мероприятий, способствующих отказу от потребления табака, алкоголя | | Рабочая группа |
| 6.1. | Организация мероприятий, приуроченных к Всемирному дню без табака, Международному дню отказа от курения | По плану | Рабочая группа |

| | | | |
|------|---|-------------|---|
| 6.2. | Проведение безалкогольных корпоративных мероприятий | По плану | Рабочая группа |
| 6.3. | Организация психологической поддержки и медицинской помощи желающим избавиться от пагубной привычки | постоянно | Рабочая группа |
| 7. | Организация профилактических мероприятий для сотрудников | Постоянно | Рабочая группа |
| 7.1. | Организация своевременного прохождения медицинского осмотра и диспансеризации | По плану | Рабочая группа |
| 7.2. | Организация вакцинации в рамках Национального календаря профилактических прививок | По плану | Рабочая группа |
| 8. | Подведение промежуточных итогов реализации корпоративной программы. Корректировка корпоративной программы (при необходимости) | 1 раз в год | Рабочая группа |
| 9. | Подведение итогов реализации корпоративной программы | 2030 год | Рабочая группа, сотрудники ГУЗ «СОЦОЗМП» |