



Название программы- Программа корпоративного здоровья для работников «РеФорма здоровья»

Обоснование актуальности.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора. Основными факторами риска условий труда работников

образовательной организации 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, сердечно-сосудистой, 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 большое количество хронических заболеваний, ведущими из которых являются заболевания органов дыхания (71,2%), сердечно-сосудистой системы (63%), хронические ларингиты (46%), вегетососудистая дистония (72,1%).

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

Формирование здорового образа жизни является в настоящее время одной из наиболее актуальных проблем для российского образования. Не случайно один из национальных проектов России посвящен здравоохранению. Его неотъемлемой составляющей является пропаганда здорового образа жизни.

Цели и задачи.

Цель: развитие и сохранение профессионального здоровья работников

Задачи:

- повышение физической активности;
- создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности;
- выявление заболеваний на ранних стадиях;
- снижение эмоционального выгорания работников;
- повышение профессионального благополучия и здоровья работников;
- профилактика стресса, депрессии, тревожных расстройств;
- повышение финансовой грамотности

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- 2022-2024годы

Содержание проекта.

Реализация Программы начинается с этапа планирования. На этом этапе анализируется ситуация и выбираются приоритеты образовательной организации. Затем определяются ресурсы образовательной организации, потребности и мотивации для участников, разрабатываются модули для реализации Программы, индикаторы оценки процесса.

Этап реализации плана действий и мероприятий формируется по модулям: физическая активность; здоровое питание; диагностика и профилактика профессиональных заболеваний; психологическое и эмоциональное благополучие; профессиональное, социальное и финансовое благополучие.

По итогам реализации каждого этапа проходит мониторинг и оценка эффективности Программы, а также корректировка мероприятий.

Проведение командно-спортивных мероприятий, консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ.

Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов.

Размещение мотивационных фотографий, проведение семейных спортивных мероприятий сотрудников образовательной организации, ежемесячные посещения спортивных секций (боулинг, бассейн), соревнования пеших и велосипедных прогулок (с применением современных технологий), улучшение материально-технической базы (помещение для занятий, тренажеры, спортивный инвентарь) – всё это повышает психоэмоциональное благополучие и эффективность труда.

Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин»; обеспечение работников организации питьевой водой; разработка рекомендаций для предприятий, предоставляющих услуги общественного питания для работников (требования к ассортименту меню для рациона здорового питания); проведение мастер - классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания; организация в местах приема пищи работников информационных уголков: «Здоровое питание», «Принципы рационального питания»; организация для работников информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, диетологов, психологов – улучшает здоровье работников, а значит сохраняет кадровый потенциал.

Организация ежегодных медицинских осмотров; анкетирование работников о состоянии их здоровья; анализ результатов специальной оценки условий труда и материалов по программе производственного контроля, оценки рисков; размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации и в ее стенах; организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья; информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин; внедрение практических, групповых форматов развития культуры здоровья - снижает количество дней временной нетрудоспособности.

А психологические консультации и тренинги, деловые игры по финансовой грамотности, семейные мероприятия повышают имидж организации.

Проводимая работа достаточно эффективна, результативна и позволяет не только сохранить здоровье педагогов, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, повышает мотивацию на здоровый образ жизни, создает условия для раскрытия индивидуальных возможностей и резервов организма. Работа по сохранению здоровья педагогов – дело необходимое и благодарное. Это самый надежный путь к формированию здорового общества.

География, категории и количество участников. Кировский район Волгограда
Сотрудники гимназии:

1 группа – от 18 до 35 лет

2 группа – от 35 до 55 лет

3 группа – от 55 до 70 лет

4 группа – от 70 лет и выше

всего 90 человек

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Приобретены: спортивная форма, тренажёры, распечатаны буклеты, визитки. На личной странице учительского сайта Инфоурок создана страница Мой профсоюз, где отражаются все новости реализации Программы. Также на странице учреждения в ВК выкладываются интересные фото и видеоотчёты.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Специалисты, которые задействованы в работе над программой:

* психолог гимназии Чеботарёва Оксана Валентиновна;

1. Просветительская работа.

Ежемесячное наполнение контента сайта и социальных сетей учреждения информацией по сохранению психологического здоровья

2. Проведение психопрофилактических мероприятий.

Программы, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия. Сопровождение по управлению эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; практики медитации и осознанности, дыхательные практики.

3. Комната психологической разгрузки.

Комната психоэмоциональной разгрузки—отдельное помещение, оснащенное современным оборудованием для профилактики и коррекции неблагоприятных психофизиологических состояний, устранения психоэмоциональных рисков у работников.

4. Профилактика утомляемости работников на рабочем месте.

* медицинский работник КДЦ №1 Кировского района Волгограда Фёдорова Варвара Николаевна

1. Анкетирование работников о состоянии их здоровья

2. Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья.

3. Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.

4. Программа здорового питания для работников организации

5. Улучшение условий труда (УТ) и отдыха работников.

6. Программа витаминизации и профилактики в периоды сезонных заболеваний и авитаминозов.

- специалист по физической культуре гимназии Сергеева Татьяна Викторовна;

* педагог-организатор Калитвенцева Лариса Анатольевна

Социальные связи и общественная вовлеченность:

1. Участие в городских экологических мероприятиях и конкурсах, в т.ч. профсоюзных (субботники, сбор макулатуры, высадка деревьев);

2. Волонтерское движение (ярмарки, просветительские беседы, благотворительные акции, концерты и театральные выступления, буклеты и методические материалы по волонтерству);

3. Семейные мероприятия для сотрудников (игры, тренинги, мастер-классы, профориентационные мероприятия для детей сотрудников, семейные концерты, мероприятия к праздникам, семейные походы выходного дня, концерт для детей сотрудников ко «Дню матери»), корпоративные мероприятия, семейные экскурсии.

* председатель территориальной профсоюзной организации района Кетова Татьяна Михайловна

1. Развитие профсоюзного движения

2. Предоставление социальной карты, дополнительной скидки на приобретение товаров в магазинах-партнерах.

3. Деловые игры «Как приумножить собственный капитал»;

4. Семинары и тренинги, посвященные тому, как планировать семейный бюджет, как не попадаться на маркетинговые уловки, как избегать импульсивных покупок, как получить налоговый вычет, как ускорить накопление негосударственной пенсии

Источники финансирования проекта:

- внебюджет организации
- корпоративный счёт первичной профсоюзной организации
- корпоративный счёт районной профсоюзной организации

Основные результаты:

1. Приверженность учреждения принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах:
 - Правила внутреннего трудового распорядка
 - Коллективный договор на 2023-2026гг
2. Рабочие места безопасны для здоровья- 100%
3. Работники обеспечены здоровым питанием и возможностями для полезных перекусов в течение дня -100%
4. Работники имеют возможность для физической активности в течение дня -100%
5. Работникам оказывается психологическая помощь и поддержка -100%
6. Учреждение организует собственные спортивные мероприятия для работников или помогает участвовать во внешних мероприятиях: 12 мероприятий в год с общим количеством участников 90 человек
7. Учреждение поддерживает волонтерские проекты работников по продвижению ЗОЖ среди коллег: количество проектов - 5, количество участников – 65
8. Доступность информированности работников посредством публикации в соцсетях, на сайте учреждения – 100%
9. Количество работников, сбросивших вес -23. Количество работников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.) - 82
10. Количество работников, регулярно занимающихся спортом – 34
11. Снижение заболеваемости среди сотрудников
С 19% числа заболевших работников в 1 кв. 2022г до 8% числа заболевших работников в 1 кв.2023г

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект: В перспективе развития нашего проекта мы планируем усовершенствовать:

-работу группы оздоровительной ходьбы «Ещё одна миля» с привлечением других учреждений образования района;

-работу группы здоровья «Здоровая спина» с привлечением специалистов по корректирующей гимнастике из центра реабилитации

Укрепить материальную базу тренажёрного кабинета современным оборудованием

Создать оптимальные условия для тренировки школьного спортивного клуба «Молния»

Разнообразить блюда в столовой учреждения по видам заболеваний желудочно-кишечного тракта

Создать группу волонтеров для пропаганды ЗОЖ среди населения района посредством агитбригад, листовок, организации спортивных праздников дворов.

Обустройство спортивного комплекса на территории школьного двора для занятий спортом в период весна-осень.

Расширение внешних связей с физкультурно-оздоровительными комплексами района для льготного посещения их работниками образования.

Ссылки на публикации (интернет-ресурс (сайт) или группу в социальной сети), где можно ознакомиться с публикациями и ходом реализации проекта.

1. Ссылка на публикацию Программы
https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPrrJRXLUFoewruJSvONJG-7JD4ya4YrT5vrm-6E_hdIK28fjRD2tRGlyOfXLp1LngpAhEt7vkgZFIAZHZNvUmOPS9e4NRoRgMsy_E-

[AEB2OJ_yONelwX1jK4uj6fQ7AfWptg-gwJW9i6wQ%3D%3D%3Fsign%3D3t0oyjY2X5RtzC8GNiNw_9e-EYWMziykWp79zolFObE%3D&name=06d3-00029ee2-81571a57.docx&nosw=1](https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXLUFoewruOwBYaRsd01059tonne4Q__uRYzRDHyAA9thfiSyaSWIGsZNintIw-5enKSThuHDogWLt9wxW8rpZ3X73Vf7zAXL8aptR0g04VGt1AVbRrfnjQU66e7nub1HvIcJSQ82w%3D%3D%3Fsign%3DvHhzC19QvEvXZ7DVL-rIskiET-eWSl-Hzfee9iYW7n4%3D&name=06d3-00029ee2-81571a57.docx&nosw=1)

2. Ссылка на Приложение к Программе

https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXLUFoewruOwBYaRsd01059tonne4Q__uRYzRDHyAA9thfiSyaSWIGsZNintIw-5enKSThuHDogWLt9wxW8rpZ3X73Vf7zAXL8aptR0g04VGt1AVbRrfnjQU66e7nub1HvIcJSQ82w%3D%3D%3Fsign%3DvHhzC19QvEvXZ7DVL-rIskiET-eWSl-Hzfee9iYW7n4%3D&name=061d-00029e2c-bcf3315d.docx&nosw=1

3. Ссылка на публикации на сайте Инфоурок

<https://infourok.ru/user/golodova-natalya-nikolaevna/page/moj-profsoyuz>

4. Ссылка на презентацию

https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXLUFoewruLDtUZYQy8DkpKUkz4_FFhET4XNYDfm5gwCcArsqAHE2xcuKISSw8vR05MutFa8YM30EDrjFSHIsoOFJdD16_Po7kSF6M3qcJIQlINDs3HO20ifkRwqMCT7xBUpgTctjPSA%3D%3D%3Fsign%3DHF_lQztyDB2zZNPYgykQ-N9IEaS1t3X_EATCVtVfIJQ%3D&name=0640-00029e4f-9cbea687.pptx&nosw=1

Гимнастика

<https://fs25.infourok.ru/file/063d-00029e4c-69999adc.mp4>

Военно-спортивные состязания

https://vk.com/wall86575342_286

Приложение №1: Фото