

РАССМОТРЕНА  
на заседании  
трудоого коллектива  
МБОУ «БСШ № 5»  
от 31.08.2022 г.  
протокол № 1



**Корпоративная программа  
укрепления здоровья  
сотрудников МБОУ «БСШ № 5»  
на 2022-2025 г.г.**

**п. Брянка**

1

**Актуальность**

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной

смертности (6% случаев смерти в мире). Кроме того, по оценкам, физическая инертность является основной причиной.

Известные полезные эффекты физической активности для здоровья включают снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, гипертензии, диабета и некоторых форм рака, а также пользу при комплексном ведении некоторых хронических состояний. Кроме того, она положительно влияет на психическое здоровье – снижает стрессовые реакции, тревожность и депрессию, а также отсрочивает наступление последствий болезни Альцгеймера и других форм слабоумия. Наконец, физическая активность – это ключевая детерминанта расхода энергии, и поэтому, она имеет важнейшее значение для энергетического баланса и сохранения оптимального веса. Существует большое количество эмпирических исследований, доказывающих, что в результате внедрения программ на рабочем месте у работников повышается физическая активность, снижается индекс массы тела, улучшаются показатели здоровья и т.д. Есть доказательства, что у работников также растет удовлетворенность от работы, увеличивается производительность труда и заработная плата, снижается стресс.

Повышение эффективности труда работников учреждения, невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья.

По определению ВОЗ «здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

**Цель** внедрения корпоративной программы МБОУ «БСШ №5» в учреждении - сохранение здоровья работников, пропаганда здорового образа жизни, создание и поддержание благоприятного климата в коллективе.

**Задачи:**

- Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения мероприятия для ее повышения.
- Повышение информированности работников о пользе физической активности.
- Повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом.
- Создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня).
- Вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.
- Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни.
- Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.
- Контроль и оценка эффективности мероприятий Программы.

**Нормативно -правовая база:**

1. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".

2. Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
5. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
6. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
7. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213
8. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32
9. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

### **Этапы реализации программы**

1. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте - декабрь 2022.
2. Утверждение корпоративной программы -январь 2023.
3. Проведение "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников - ежегодно.
4. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.- ежегодно.
5. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы -1 раз в 6 месяцев.
6. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
7. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.
8. Оценка эффективности проводимых мероприятий.
9. Подведение итогов.

**Ответственные за реализацию Программы:** Учитель по физической культуре, педагог дополнительного образования.

Сроки реализации: 2022 -2025г

**Ожидаемые результаты программы:**

- ✓ Повышение уровня культуры здоровья у работников, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью.
- ✓ Отсутствие производственного травматизма, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.
- ✓ Сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе, увеличение продолжительности жизни.
- ✓ Рост престижности профессии социального работника, сохранение трудового потенциала и увеличение кадровых ресурсов. Сокращение потери рабочего времени.
- ✓ Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности, улучшение самочувствия.
- ✓ Формирование устойчивого стремления работников к здоровому образу жизни.
- ✓ Снижение количества работников с низким уровнем физической активности с 80% до 40%.

**Приложение 1**

**Ежегодное планирование**

Месяц	Мероприятие	Кол-во в % 2022г	Кол-во в %2025г	Ответственные
Январь-Февраль	Анкетирование коллег (выявления уровня физической подготовленности, вредных привычек, интересы)	100%	100%	Учитель по физической культуры
1 числа каждого месяца	1 раз в неделю утренние зарядки	40%	100%	Учитель по физической культуры
6-10 сентября 1-3 ноября 17 октября 24-26 февраля, 4-7марта	Тематические эстафеты: - «Большие гонки»; - Веселые старты; - Спартакиада среди сотрудников - «А ну-ка, девушки, а ну-ка, мальчики»	70 %	100%	Учитель по физической культуры
В течении года	Объединения по интересам (дартс, настольный теннис, фитнес, лыжи, электронный тир, волейбол)	60%	100%	Учитель по физической культуры, педагог Нерики. СДК руководитель фитнеса
5 сентября 30 мая	Коллективные выходы на природу	50%	100%	Учитель по физической

				культуры, администрация
Сентябрь, май	Катание на велосипедах	30 %	100%	Учитель по физической культуры
4,5 января	Посещение ледового катка,	20%		
11 апреля	Лыжной базы	10%		
7 апреля	День здоровья	90 %	100%	Учитель по физической культуры, администрация
В течение года	Акции «Я выбираю спорт»	50%	100%	Учитель по физической культуры, педагог- организатор
В течении года	Участие в различных спортивных соревнованиях	40%	100%	Учитель по физической культуры, педагог- организатор
Октябрь	Конкурс плакатов «Сохрани свое здоровье!»	30%	100%	Учитель по физической культуры, учитель ИЗО
Сентябрь май	Оценка уровня физической активности и тренированности работников	100%	100%	Учитель по физической культуры