



КОРПОРАТИВНАЯ МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МБОУ СОШ с. Стародубское
«ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ»

с. Стародубское
2022 год

I. ОПИСАНИЕ ПРОБЛЕМЫ

Работающие составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые присутствуют на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам.

Корпоративные программы укрепления здоровья являются элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте – это объединённые усилия работодателя, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста, которые могут быть достигнуты путём улучшения организации труда рабочей среды; содействия активному участию всех заинтересованных сторон в процессе создания эффективной системы поощрения. Важно отметить, что корпоративные программы являются дополнительной поддержкой, а не заменой системы управления рисками на рабочем месте. Надлежащее управление рисками является важной основой для успешной программы. Одним из механизмов внедрения и реализации корпоративных программ является применение элементов теории подталкивания, предполагающей влияние на процесс принятия групповых и индивидуальных решений посредством положительного подкрепления и непрямых указаний. Согласно данной теории, подталкивание к действию не менее эффективно, чем принуждение или рекомендация.

Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают они сами. Для того чтобы они могли участвовать в этом процессе, им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводят на работе основную часть времени, и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Доказано, что корпоративные программы укрепления здоровья на рабочих местах и профилактике заболеваний могут улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и для работодателя.

Актуальность создания программы

По результатам анкетирования сотрудников МБОУ СОШ с. Стародубское, проведённого в начале 2022 года государственным бюджетным учреждением здравоохранения «Сахалинский областной Центр общественного здоровья и медицинской профилактики», выявлены факторы риска неинфекционных заболеваний:

1. Низкая физическая активность (60,5 % сотрудников не занимаются физкультурой; у 9,3 % отсутствует минимальная ежедневная физическая активность).
2. Психоэмоциональные нагрузки (37,2 % испытывают сильные психоэмоциональные нагрузки, 21, 0 % часто испытывают беспричинное беспокойство).

3. Нерациональное питание (60,5 % имеют избыточную массу тела; 18,6 % работников не соблюдают режим питания; 11 % не обедают, у 4,7 % идёт превышение нормы приёма углеводов; 65,1 % сотрудников употребляют иные сахаросодержащие продукты; 41,9 % не имеют в ежедневном рационе рекомендованного количества овощей и фруктов; 37,2 % не соблюдают рекомендации по еженедельному употреблению рыбы и морепродуктов).
4. Употребление табака (33,3 % сотрудников употребляют табачные изделия, 13,5 % в течение года предпринимали попытки бросить курить).

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

Здоровье – это первая и 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 ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Администрация МБОУ СОШ с. Стародубское (далее – Школа) сочла необходимым начать работу по направлению «Повышение физической активности» по причине наличия наибольших показателей низкой физической активности работников Школы, выявленных в результате их анкетирования.

II. ОПИСАНИЕ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ, МЕРОПРИЯТИЯ

Основной целью внедрения корпоративной модульной программы «Повышение физической активности» (далее – Программа) по охране и укреплению здоровья работников Школы, сохранение и укрепление их здоровья через комплекс управлеченческих решений, направленных на создание в Школе необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников к здоровому образу жизни.

Для реализации задач Программы администрация Школы инициирует создание постоянно действующей рабочей группы, определяет её состав (руководителя и членов), что закрепляется приказом по Школе. Рабочая группа фактически является органом управления корпоративной программой укрепления здоровья работающих. Цель рабочей группы – планирование, разработка мероприятий, контроль мер укрепления здоровья работающих, мониторинг и оценка программ. Рамки компетенции рабочей группы, функциональные задачи, на штатной или функциональной основе работает группа, условия создания расширенного состава рабочей группы и др. закрепляются в Положении о рабочей группе.

Основные задачи Программы:

1. Разработка перспективных и увеличение объёма существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МБОУ СОШ с. Стародубское;
2. Укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников;

3. Развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья;
4. Популяризация здорового образа жизни;
5. Обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда, отдыха работников, формирования здорового образа жизни.

Этапы разработки Программы:

1 этап – Планирование корпоративной модульной программы.

Для того, чтобы разработать действенную программу, отвечающую нуждам Школы на этапе планирования, необходимо:

- а) провести анализ ситуации и выбор приоритетов,
- б) разработать мероприятия и план их реализации,
- в) определить ресурсы,
- г) разработать, включая индикаторы оценки процесса и результата, критерии их оценки и определить механизм мониторинга и сроки (периодичность) оценки.

2 этап – Реализация плана действий и мероприятий модульной корпоративной модульной программы.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками – поощрение и поддержка работников к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор лёгким и предоставляют помочь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры направлены на факторы здорового образа жизни, такие как: увеличение двигательной активности, наличие ежедневной кардионагрузки и др.

3 этап – Мониторинг и оценка эффективности корпоративной модульной программы.

Мониторинг и оценка эффективности Программы должна быть этапом планирования программы с чётким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных.

Планирование оценки эффективности должно быть продолжением процесса оценки ситуации и выделения приоритетов, так как оценка ситуации позволяет выявить источники информации, а выделение приоритетов – наиболее значимые показатели.

4 этап – Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной модульной программы.

Данный этап носит условный характер, т. к. процесс улучшения и коррекции по сути является перманентным процессом при условии хорошо отлаженной системы мониторинга и управления, основанной на сбалансированной системе показателей. Такой подход позволяет оценить уже краткосрочные результаты.

Таким образом, данный этап позволяет Школе постоянно корректировать Программу укрепления здоровья работников с учётом достигнутых результатов.

III. ПРАКТИКА КОРПОРАТИВНОЙ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ»

Целью внедрения Программы является развитие и сохранение профессионального здоровья работников повышение физической активности, снижение индекса массы тела, улучшение показателей здоровья, рост удовлетворенности от работы, увеличение производительности труда.

Мероприятия Программы:

1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников:
 - анализ показателей здоровья работников профессиональной образовательной организации по доступным источникам (медицинским заключениям 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.).

Цель: выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по повышению физической активности.

2. Организация информирования сотрудников:
 - Консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ.
 - Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов.
 - Размещение мотивационных фотографий, плакатов.
 - Участие в программе ГТО.
 - Улучшение материально-технической базы (помещение для занятий, тренажёры, спортивный инвентарь).

Цель: повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности.

3. Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний
 - 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 о результативности реализации Программы.
 - Улучшение условий труда (УТ) и отдыха работников.

Цель: актуализация информации о состоянии здоровья сотрудников и повышения эффективности реализации Программы.

4. Сокращение рабочего времени для проведения спортивных мероприятий.

Цель: стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях.

5. Организация спортивных секций для сотрудников:

- Создание команды для выездов на районные/городские/областные соревнования.
- Проведение семейных спортивных мероприятий сотрудников, велосипедные прогулки, «Деловая» йога, физкульт-паузы, физкультминутки, создание программы оповещающей о необходимости проведения перерыва для разминки.
- Ежемесячные посещения спортивных секций (боулинг, бассейн и т. д.).
- Еженедельные соревнования пеших прогулок (с применением современных технологий, приложений Wellfolk, hotseat и др.).
- Проведение корпоративных, спортивно-массовых оздоровительных мероприятий.
- Проведение спартакиады среди сотрудников (шахматы, волейбол, теннис и др.).

Цель: повышение физической активности работников. Увеличение кардионагрузки. Организация регулярных занятий по физической культуре.

6. Подключение мобильных приложений «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни».

Цель: стимулирование и мотивация работников к повышению уровня физической активности посредством мобильных приложений.