

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 10  
(МАОУ СОШ № 10)**

**ПРИНЯТА**

на общем собрании трудового  
коллектива МАОУ СОШ № 10  
(протокол от 30.08.2024 г. №7)

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МАОУ СОШ  
№10  
от «03» сентября 2024г. № 328

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 10  
на 2024-2028 гг.**

г. Кушва  
2024г.

1. Паспорт программы .....	3-4
2. Нормативно-правовая база.....	4-5
3. Пояснительная записка.....	5
4. Этапы реализации программы .....	5-6
5. Мониторинг реализации программы.....	6
6. Определение потребности участников в реализации программы.....	6-7
7. Принципы реализации программы.....	7
8. Целевые показатели.....	7
9. Конкретные инструменты и мероприятия.....	7-13
10. Оценка эффективности реализации корпоративной программы.....	13
11. Приложение 1.....	14-16

## 1. Паспорт программы

<i>Наименование Программы</i>	Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 10
<i>Наименование учреждения разработчика</i>	Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10
<i>Юридический адрес учреждения</i>	624300 Свердловская область, город Кушва, улица Прокофьева, дом 9
<i>Номер телефона</i>	8(34344)2-23-63, 8(34344)2-23-95, 8(34344)2-23-59, 8(34344)2-24-28
<i>E-mail</i>	<b><u>newschool10@mail.ru</u></b>
<i>Адрес сайта</i>	
<i>Авторы Программы</i>	Администрация МАОУ СОШ № 10
<i>Сроки реализации</i>	Программа реализуется в течение 4 лет (2025-2028 гг.)
<i>Программа принята</i>	На общем собрании трудового коллектива МАОУ СОШ № 10 (протокол № 7 от 30.08.2024 г.)
<i>Программа утверждена</i>	Приказом по школе от 03.09.2024 г. № 328
<i>Обоснование разработки программы</i>	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МАОУ СОШ № 10 разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья».</p> <p>По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p>
<i>Цель программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников</li> <li>• Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения</li> <li>• Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление</li> <li>• Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников</li> <li>• Улучшение психологического климата в коллективе</li> </ul>
<i>Задачи программы</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение продолжительности жизни работников</li> <li>• Увеличение трудового долголетия работников</li> <li>• Укрепление здоровья работников</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Обеспечение безопасных и комфортных условий труда</li> <li>• Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний</li> <li>• Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников</li> <li>• Организация отдыха работников</li> <li>• Формирование приверженности работников здоровому образу жизни</li> </ul>
<i>Численность</i>	Сотрудники МАОУ СОШ № 10 (108 чел.)
<i>Ожидаемые результаты</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников</li> <li>• Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой</li> <li>• Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников</li> <li>• Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни</li> <li>• Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников</li> <li>• Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание</li> <li>• Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников</li> <li>• Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников</li> <li>• Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников</li> <li>• Профилактика вредных привычек</li> <li>• Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации</li> <li>• Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников</li> <li>• Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.</li> </ul>

## 2. Нормативно-правовая база

Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.

Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года № 16.

Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

Паспорт регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

(Свердловская область), утвержденный протоколом заседания Совета при Губернаторе Свердловской области по приоритетным стратегическим проектам Свердловской области от 17 декабря 2018 года № 18.

Приказ Министерства здравоохранения Свердловской области от 30.01.2020 № 104-п «Об утверждении региональной программы Свердловской области «Укрепление общественного здоровья» на 2020-2024 годы».

### 3. Пояснительная записка

Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества.

Первостепенные задачи любого учебного учреждения - укрепление здоровья и физическое развитие, функциональное совершенствование и повышение работоспособности их организма.

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 здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Большая часть рабочего дня в образовательном учреждении протекает в эмоционально-напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за учащихся. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное, физическое и психическое самочувствие сотрудника: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Программа формирования профессионального здоровья МАОУ СОШ № 10 - это комплексная система сохранения и укрепления здоровья, направленная на формирование умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности деятельности.

В программе разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья, а именно физического, психического, социального.

### 4. Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты (приложение 1) с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).

3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте,

4. Утверждение корпоративной программы.

5. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте.

8. Организация физкультурно - оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

9. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

10. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

### 5. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

Мониторинг проводится по следующим параметрам:

- повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной на стр. 10, с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы;
- организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы;
- оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

### 6. Определение потребности участников в реализации программы

<i>Работник</i>	<i>Работодатель</i>	<i>Государство</i>
Гигиена труда (оценка рисков на рабочем месте)	Увеличение производительности труда	Снижение уровня заболеваемости
Условия труда (оценка экономических рисков - можно снизить стоимость несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний)	Сокращение расходов, связанных с днями нетрудоспособности	Сокращение дней нетрудоспособности
Связь между профилактикой и здоровьем	Улучшение культуры организации и сохранение существующих сотрудников	Внешние эффекты для лиц, не задействованных в программах
Выявление заболеваний на ранней стадии	Улучшение имиджа организации, привлечение талантливых сотрудников и	Уменьшение расходов, связанных с медицинской помощью и

	выполнение обязательств по корпоративной социальной ответственности	инвалидностью
Возможность получения бонуса		Рост конкурентоспособности предприятий

### 7. Принципы реализации программы

- Приоритет охраны труда и промышленной безопасности.
- Признание и обеспечение приоритета жизни и здоровья работников и членов семьи по отношению к производственной деятельности.
- Приближение офлайн- и онлайн-пунктов оказания первичной медико-санитарной помощи к рабочим объектам.
- Формирование условий максимальной самореализации личности работников.

### 8. Целевые показатели

- Увеличение сотрудников, приверженных к здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации КП, но не менее года);
- Снижение случаев нетрудоспособности сотрудников организации с временной утратой нетрудоспособности;
- Улучшение условий труда сотрудников предприятия (снижение уровня производственных вредностей);
- Повышение производительности труда.

### 9. Конкретные инструменты и мероприятия

#### 1. Мероприятия по охране и безопасности труда

№ п/п	Содержание мероприятий (работ)	Единица учета	Количество	Срок выполнения мероприятий	Ответственный за выполнение мероприятия
<i>Общие мероприятия</i>					
1.2.	Проведение обучения по ПБ работников на специализированных курсах	чел.	4	по графику	Директор школы
1.3.	Пересмотр и разработка инструкций по охране труда	шт.	-	по мере необходимости	Ответственный по охране труда
1.4.	Приобретение нормативных документов по охране труда, плакатов	шт.	-	по мере необходимости	Директор школы
1.6.	Контроль работоспособности системы видеонаблюдения	шт.	3	в течение года	Инженер-электроник
1.7.	Перезарядка огнетушителей	шт.	3	по мере необходимости	Зам.директора по АХЧ
1.8.	Огнезащитная обработка чердачных помещений (ул.Прокофьева 9, Дзержинского 1)	шт.	2	2 кв.	Зам.директора по АХЧ
1.9.	Испытание пожарных наружных	шт.	3	2 кв.	Зам.директора

	лестниц				по АХЧ
1.10	Проверка вентиляционных каналов	шт.	3	3 кв.	Зам.директора по АХЧ
<b>Технические мероприятия</b>					
2.2.	Приобретение мультимедийных проекторов	шт.	3	1 кв.	Директор школы
2.3.	Приобретение нового оборудования в производственные помещения столовых: - Машина посудомоечная универсальная МПУ-700-01; - Холодильный шкаф ШХК-800, комбинированный; -Ларь морозильный «FROSTOK»; F 350 S; - Стол разделочный ЭКОНОМ ЦК с бортом СРОБ-8/6ЭЦК, полка-решетка; - Мясорубка настольная МИМ-300 с комплектом ножей и решеток; -Машина протирочно-резательная МПР-350М с набором дисков.	шт.	2 1 2 3 1 2	2 кв. 2025г.	Директор школы, заместитель директора по АХЧ
2.4.	Замена ламп накаливания на светодиодные светильники	шт.	10	3 кв.	Зам. директора по АХЧ
2.6.	Приобретение компьютеров и принтеров для учебного процесса	шт.	3	1 квартал	Директор школы
2.7.	Проведение производственного контроля		Соответственно договору	в течение года	Директор школы
2.8.	Заключение договора на проведение дератизации и дезинсекции помещений		1	ежемесячно	Зам.директора по АХЧ
2.9	Заключение договора на проведение акарицидной обработки		1	май	Зам.директора по АХЧ
2.10	Лабораторные исследования питьевой воды (в рамках производственного контроля)		24 пробы	поквартально	Зам.директора по АХЧ
<b>Мероприятия, направленные на предупреждение электротравматизма</b>					
3.1.	Ревизия электрощитов	шт.	4	июль	электромонтеры
3.2.	Периодические испытания диэлектрических перчаток	шт.	18	2 раза в год	Зам. директора по АХЧ
<b>Лечебно-профилактические и санитарно-бытовые мероприятия</b>					
4.1.	Обеспечение работников спецодеждой согласно установленных норм	комп-лект	16	в течение года	Зам. директора по АХЧ
4.2.	Проведение периодических медицинских осмотров работников	чел.	120	по графику	Директор школы
4.3.	Медосмотр водителя (предрейсовый и послерейсовый)	чел.	1	в течение года	Директор школы
4.4.	Обеспечение работников мылом,	кг.	По	в течение года	Зам. директора



	смывающими и обеззараживающими средствами		нормам		по АХЧ
4.5.	Приобретение медикаментов для медицинского кабинета и комплектования аптек.	шт.	3	в течение года	Медицинский работник
<i>Прочие мероприятия</i>					
5.1.	Косметический ремонт помещений школы (затирка, побелка, покраска).	кв. м	2350	июнь-август	Зам. директора по АХЧ
5.2	Замена оконных деревянных блоков на блоки ПВХ в кабинетах (ул. Прокофьева,9; ул. Дзержинского,1)	шт.	54	2025-2026гг. по мере финансирования	Директор
5.3	Замена оконных деревянных блоков на блоки ПВХ в кабинетах (ул.Лесорубов,15)	шт.	37	2025-2028гг. по мере финансирования	Директор
5.4	Ремонт системы канализации (ул. Прокофьева, 9)	-	-	2025-2028гг. по мере финансирования	Заместитель директора по АХЧ
5.5.	Проведение тренировочных мероприятий по эвакуации учащихся и сотрудников	-	4	1 раз в четверть	Преподаватель-организатор ОБЗР Заместители директора по УВР
5.6.	Озеленение и благоустройство территорий школы	Кв.м	450	май- август	Зам. директора по воспитательной работе
5.7.	Проведение специальной оценки условий труда	-	-	по мере необходимости	Специалист по ОТ

## 2. Страхование.

2.1. Социальное страхование с участием государственных внебюджетных фондов.

Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС). В системе ОМС страхование, как правило, осуществляется через страховые медицинские организации, в которых защиту прав застрахованных осуществляют страховые представители трёх уровней. У каждого работника есть свой страховой представитель в страховой компании.

Социальное страхование (Фонд социального страхования). Программы оплаты реабилитации и восстановительного лечения.

Пенсионное страхование (Пенсионный фонд). Оплата родовых сертификатов.

2.2. Личное.

Добровольное медицинское страхование (ДМС). Добровольное медицинское страхование может быть включено в социальный пакет. В страховые программы может быть включена амбулаторно-поликлиническая и стационарная медицинская помощь в ближайших или лучших медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов – «второе мнение», стоматология, лечение за рубежом и т. д.

Страхование от несчастного случая. Программы страхования от несчастного случая могут быть включены в социальный пакет работников. Смешанное страхование жизни с финансированием расходов в случае критических заболеваний.

## 3. Мотивационные мероприятия

Показатели мотиваций при реализации КП

Работник	Работодатель	Государство
----------	--------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение здоровья</li> <li>• Повышения качества жизни</li> <li>• Улучшение условий труда</li> <li>• Повышение удовлетворенности работой</li> <li>• Отказ от вредных привычек</li> <li>• Снижение стресса</li> <li>• Повышение благосостояния вследствие сокращения дней нетрудоспособности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение производительности, сокращение дней нетрудоспособности</li> <li>• Улучшенная адаптация к международным стандартам</li> <li>• Снижение затрат на несчастные случаи и профессиональный риск</li> <li>• Повышение лояльности клиентов</li> <li>• Снижение прогулов</li> <li>• Улучшение корпоративного имиджа</li> <li>• Снижение текучести кадров</li> <li>• Поддержка программ страховыми компаниями, или другие внешние стимулы</li> <li>• Улучшенная организационная культура</li> <li>• Сохранение числа существующих сотрудников и набор новых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Улучшение производительности, сокращение дней нетрудоспособности</li> <li>• Количество работников, включенных в корпоративные программы на территории РФ</li> <li>• Снижение уровня заболеваемости</li> <li>• сокращение смертности среди работников</li> </ul>
---	---	--

- Проведение социологических опросов среди сотрудников организации по вопросам образа жизни: питания, физической активности, наличия факторов риска заболеваний, поведенческих факторов риска (курение, употребление алкоголя и др.).

- Определение потребности сотрудников в коммуникационных знаниях (какую конкретную информацию работники хотели бы получить и в каких мероприятиях принять участие).

- Использование нескольких каналов коммуникации, в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ, проведение вебинаров и очных занятий с персоналом и др.

- Проведение «Кружков здоровья» для создания благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте - встречи с администрацией в индивидуальном или групповом формате (для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды). Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важные темы для обсуждения: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.

- Размещение на рабочих местах стендов или ящиков для отзывов и предложений по вопросам улучшения условий труда и укрепления здоровья, с еженедельным анализом поступивших предложений.

#### 4.Создание условий для ведения на производстве здорового образа жизни.

##### 4.1.Отказ от употребления табака.

Согласно Федеральному закону от 23.02.2013 N 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предприятиях должны быть организованы места для курения – вне помещений и не менее чем 15 м от входов. Такие учреждения, как медицинские или образовательные организации

(и открытая территория объекта), должны быть полностью свободны от табака, т.е. места для курения должны быть организованы вне территории учреждения. Корпорации и предприятия, реализующие программы ЗОЖ и профилактики потребления табака, также могут обеспечить территорию, свободную от табака изданием внутреннего НПА и оформить места для курения вне территории предприятия.

Необходимы следующие мероприятия для реализации:

- оформление рабочих мест и мест общего пользования на территории предприятия информационными материалами о вреде курения и организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров;
- выявление курящих сотрудников, предоставление краткого совета по отказу от курения;
- организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам

#### 4.2. Отказ от употребления алкоголя и других психоактивных веществ.

Организация тестирования сотрудников на употребление алкоголя.

Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.

Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя.

#### 4.3. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия, повышение физической активности.

Оценка уровня физической активности и тренированности работников.

Организация тренировок по бегу и ходьбе для желающих сотрудников.

Организация посещения бассейна.

Организация командно-спортивных мероприятий.

Участие в спортивных соревнованиях, организуемых городской организацией Профсоюза. Сдача норм ГТО.

Участие во Всероссийском дне бега «Кросс Нации», Всероссийской массовой лыжной гонке «Лыжня России».

Участие в общешкольном туристическом слете, днях Здоровья.

Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни» и др.

#### 4.4. Здоровое питание.

Организация горячего питания для сотрудников в школьной столовой.

Организация радиобесед, информационных сообщений о здоровом питании.

Обучение сотрудников организации и работников школьного пищеблока, основам рациона здорового питания.

Участие в тематических днях и акциях, направленных на популяризацию здорового питания.

#### 4.5. Сохранение психологического здоровья и благополучия.

Проведение «Кружков здоровья».

Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте.

Проведение Дней психоэмоционального здоровья.

Телефонная линия психологической поддержки работников.

Проведение стресс-контроля на рабочем месте.

Готовность к чрезвычайным ситуациям.

#### 4.6. Организация отдыха работников и членов их семей.

Организация выездов сотрудников на природу, спортивные базы, базы отдыха.

Организация выездов сотрудников по туристическим маршрутам Свердловской области, Российской Федерации, за границу.

Организация корпоративных праздников.

Участие сотрудников организации в городском конкурсе «Грани талантов».

Организация отдыха в профсоюзном доме отдыха «Юбилейный».

#### 5. Медицинские мероприятия.

5.1. Проведение занятий по профилактике заболеваний позвоночника и суставов.

5.2. Проведение ежегодной вакцинации.

5.3. Проведение медицинских осмотров:

- Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.

- Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

- Диспансеризация населения.

Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда» (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N22111).

Предрейсовые (предсменные) медицинские осмотры. Основной задачей предрейсового (предсменного) осмотра является подтверждение нормального состояния здоровья водителя перед рейсом для исключения случаев возникновения критических состояний (инфарктов миокарда, инсультов головного мозга), физического переутомления и выявления состояния наркотического или алкогольного опьянения.

Послереисовые (послесменные) осмотры проводятся по окончании рабочего дня (рейса) в целях выявления признаков воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов рабочей среды и трудового процесса на состояние здоровья работников, позволяют предотвратить обострение болезни и своевременно принять необходимые меры. Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения России от 15.12.2014 № 835н «Об утверждении Порядка проведения предсменных, предрейсовых и послесменных, послереисовых медицинских осмотров» (зарегистрировано в Минюсте России 16.04.2015 №36866).

Профилактический медицинский осмотр - комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов. Проводится в поликлинике по месту жительства.

Диспансеризация - комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). Проводится в поликлинике по месту жительства.

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

Центры здоровья.

Обследование проводится бесплатно лицам от 18 лет, при наличии полиса ОМС.

При обследовании в Центре здоровья оценивается состояние организма, проводится ранняя диагностика отклонений в состоянии здоровья и своевременная их коррекция.

В объем комплексного обследования входит:

- исследование сердца и сосудов;
- оценка функционального состояния легких
- экспресс-тестирование для определения общего холестерина и глюкозы в крови;
- оценка уровня психо-эмоционального напряжения, резервных возможностей

организма;

- ранняя диагностика заболеваний глаз;
- осмотр гигиениста стоматологического (при необходимости проводится бесплатная гигиеническая чистка полости рта).

При наличии показаний проводятся дополнительные методы обследования. По завершению обследования проводится консультация врача, который, с учетом полученных данных, разрабатывает для каждого посетителя индивидуальный план оздоровления. Каждому посетителю выдается паспорт здоровья.

Возможна выездная форма работы на предприятия.

## **10. Оценка эффективности реализации корпоративной программы**

Оценка эффективности реализации корпоративной программы определяется с учетом достижения целевых показателей:

- улучшение здоровья сотрудников предприятия;
  - повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия;
  - эффективность медицинских структур в формировании здорового образа жизни работников и развитие профилактической медицины;
  - улучшение питания сотрудников на производстве;
  - совершенствование работы спортивно-оздоровительных учреждений предприятия;
  - стабильное психическое состояние сотрудников предприятия;
- снижение расходов предприятия на медицинские мероприятия и оплату листов нетрудоспособности.

**ТИПОВАЯ АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ**

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.  
Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

**1. ВАШ ПОЛ:**

1. Мужской
2. Женский

**2. ВАШ ВОЗРАСТ:**

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+

**3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

1. Начальное
2. Базовое
3. Среднее
4. Высшее

**4. СТАТУС КУРЕНИЯ**

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

**5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ**

1. 5-7 раз в неделю
2. 3-4 раза в неделю 3. 1-2 дня в неделю
4. 1-3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

**6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ**

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

**7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ**

1. Болезни сердечно - сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы

4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать) \_\_\_\_\_

**8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ**

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

**9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ**

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

**10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)**

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) \_\_\_\_\_
10. Не занимаюсь

**11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**

1. Менее 30 минут
2. 30 минут - 1 час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5-8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать)
8. ВАШ РОСТ (см)
9. ВАШ ВЕС (кг)

**12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

**13. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

**14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ**

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности,,
5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях  
Другое (указать)

**15. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?**

---

---

---

Дата заполнения «   » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

*Благодарим за участие!*



Прошито, пронумеровано и скреплено печатью *(вместе с документами)*

Директор МАOU ССШ № 10  
Богачева Т.В.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908361

Владелец Богаченкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908361

Владелец Богаченкова Татьяна Валерьевна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025