

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 1» г. Сыктывкара
(МАОУ «Гимназия № 1»)
«1 №-агимназия» Сыктывкарса муниципальной асшёрлуна велёдан учреждение**

Принято:
на педагогическом совете
МАОУ «Гимназия № 1»
Протокол № 6
от 10.11.2023 г.

Утверждено:
приказом
МАОУ «Гимназия № 1»
№ 756-ОД
от 10.11.2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ
об охране здоровья работников муниципального автономного общеобразовательного
учреждения «Гимназия № 1» г. Сыктывкара.**

1. Общие положения

1.1 Положение «Об охране здоровья работников муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 1» (далее – Положение, работников гимназии) разработано в целях сохранения здоровья работников гимназии в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 06.06.2019 №254 "О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025г.", предусматривающего организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

1.2. Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника МАОУ "Гимназия № 1" г. Сыктывкар многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследований почти 60% общего времени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

1.3. Система укрепления здоровья работников гимназии на рабочем месте включает создание условий, снижающих риск профессионально обусловленных заболеваний 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).

1.4. Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность МАОУ «Гимназия № 1» в рамках положения об охране здоровья работников гимназии, посредством создания здоровьесберегающей среды или территории здорового образа жизни.

1.5. Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения - система мер в рамках политики МАОУ «Гимназия № 1» по охране здоровья.

2. Тип положения об охране здоровья работников гимназии

2.1. По степени охвата: трудовой коллектив работников МАОУ "Гимназия № 1" г. Сыктывкар.

2.2. По содержанию: образовательные (школы и дни здоровья, семинары, поддержка онлайн - ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т.п.).

2.3. Положение - элемент системы охраны здоровья работающих. Оно включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда.

3. Цель и задачи положения об охране здоровья работников гимназии

3.1. Положение по укреплению здоровья на рабочем месте работников гимназии разработано с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе МАОУ "Гимназия № 1", сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель положения: сохранение и укрепление здоровья работников МАОУ "Гимназия № 1", профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3.2. Задача:

- Формирование системы мотивации работников гимназии к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия работников гимназии.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников гимназии и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в МАОУ "Гимназия № 1" для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками гимназии профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников гимназии профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников гимназии на их рабочих местах.

4. Направления планирования мероприятий

4.1. Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников гимназии к здоровому образу жизни в целях их оздоровления направлена на:

- создание условий для вовлечения работников гимназии в положение по укреплению их здоровья на рабочем месте;
- создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников гимназии, повышение их работоспособности и продуктивности;
- формирование активной жизненной позиции работников МАОУ "Гимназия № 1" г. Сыктывкар, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МАОУ "Гимназия № 1" г. Сыктывкар;
- создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации;
- выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни;

- формирование мотивации на здоровое питание;
- формирование установки на отказ от вредных привычек;
- формирование мотивации на повышение двигательной активности;
- формирование стрессоустойчивости.

4.2. Стратегии, направленные на работу с работниками гимназии, - поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни, предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие, как:

1. отказ от курения,
2. здоровое питание,
3. физическая активность,
4. снижение потребления алкоголя,
5. социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

5. Механизмы и мероприятия

5.1. Организационные мероприятия.

5.1.1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников гимназии и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.

5.1.2. Воспитание у работников гимназии более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий.

5.1.3. Проведение инструктажей работникам гимназии с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

5.1.4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников гимназии. Проведение вакцинации работников гимназии в рамках профилактических прививок.

5.1.5. Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

5.1.6. Организация культурного досуга работников гимназии.

5.1.7. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников гимназии.

5.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

5.2.1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

5.2.2. Участие трудовых коллективов МАОУ "Гимназия № 1" г. Сыктывкар в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

5.2.3. Использование гаджета "шагомер" для работников гимназии на постоянной основе.

5.2.4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5.2.5. Дни здоровья - проведение акции "На работу пешком", "Общешкольная зарядка", "Неделя без автомобиля".

5.2.6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.

5.2.7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников гимназии с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

- 5.2.8. Организация посещения работниками гимназии занятий в группе фитнес.
- 5.2.9. Участие работников гимназии в спортивных соревнованиях "Папа, мама, я – спортивная семья".
- 5.2.10. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников гимназии, занятия настольным теннисом.

5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

- 5.3.1. Информирование работников гимназии об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.
- 5.3.2. "Чистая вода" в МАОУ "Гимназия № 1" г. Сыктывкар.
- 5.3.3. Создание для работников гимназии специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.
- 5.3.4. Маркировка блюд и напитков из категории "Здоровое питание".
- 5.3.5. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания.
- 5.3.6. Проведение тематических Дней здорового питания.

5.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

- 5.4.1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 года №15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.
- 5.4.2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) "Брось курить и победи", призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.
- 5.4.3. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.
- 5.4.4. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

5.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

- 5.5.1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
- 5.5.2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
- 5.5.3. Положительная оценка директором МАОУ "Гимназия № 1" г. Сыктывкар результатов труда работников гимназии, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
- 5.5.4. Удовлетворение базовых потребностей работника гимназии. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
- 5.5.5. Формирование у работников гимназии таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.
- 5.5.6. Оборудование комнат психозмоциональной разгрузки.

6. Ожидаемый эффект от реализации положения об охране здоровья работников гимназии.

6.1. В результате реализации положения об охране здоровья работников гимназии в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников гимназии:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- возможность получения материального и социального поощрения;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Для работодателя МАОУ «Гимназия № 1»:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение потерь по болезни;
- снижение текучести кадров;
- повышение имиджа гимназии;
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников гимназии;
- изменение отношения работников гимназии к состоянию своего здоровья;
- снижение заболеваемости и инвалидизации работников гимназии.
- повышение численности работников гимназии, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности;
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

6.2. Планируемые выгоды от реализации положения об охране здоровья работников муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия № 1» г. Сыктывкара

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний. 2. Улучшение психоэмоционального состояния. 3. Отказ от вредных привычек. 4. Повышение удовлетворенности от работы. 5. Частая информированность о своем здоровье. 6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии. 7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся). 8. Улучшение условий труда	1. Сокращение прямых расходов на: а) компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника; б) снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть). 2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу. 3. Повышение производительности и интенсивности труда. 4. Сокращение текучести кадров. 5. Дополнительная мотивация сотрудников