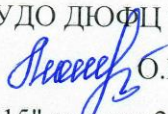


Принято на общем
собрании работников
МБУДО ДЮФЦ "Спартанец"
Протокол от 24.05.2022 № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ДЮФЦ "Спартанец"
 О.В.Леоненко
"15" августа 2022г.

**Корпоративная программа по сохранению и
укреплению здоровья работников МБУДО ДЮФЦ "Спартанец"**

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий по сохранению и укреплению здоровья работников МБУДО ДЮФЦ "Спартанец"

1. Актуальность

Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья работников МБУДО ДЮФЦ "Спартанец" (далее - программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работников определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% болезней обусловлено следующими 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.

Система 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).

Требования законодательства предусматривают 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, формирование системы мотивации к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни работников, и особенно педагогов начинается с воспитания мотивации и личного примера к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность работников – ключевое условие эффективного внедрения программы.

2. Цель программы

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в

коллективе учреждения, сохранения и укрепления здоровья работников. Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами программы являются:

- Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров, диспансеризации, вакцинации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии их здоровья:

низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. 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.

3. Проведение инструктажей с целью предупреждения случаев травматизма и инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

6. Организация культурного досуга работников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Выполнение ежедневных упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика).

2. Участие работников в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер».

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции совместно с обучающимися "Делай как я".

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе тренировки в тренажерном зале, зимние прогулки на лыжах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по общефизической подготовке.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация семинаров с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода»: оснащение рабочих мест кулерами.

3. Создание мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера.

5. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

6. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

7. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение требований законодательства на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории учреждения с применением штрафных санкций к курящим работникам.

2. Проведение мероприятий «Брось курить и победи», Дней отказа от курения.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования.

4. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование работников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в

себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации программы предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- 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 работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и предупреждение травматизма работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

План мероприятий
по сохранению и укреплению здоровья работников
МБУДО ДЮФЦ "Спартанец"

№ п\п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии их здоровья	август	О.В. Леоненко А.М. Карева
2	Проведение инструктажей с целью предупреждения случаев травматизма и инвалидности	август, декабрь	Н.И. Шевель
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	по графику	А.М. Карева
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	по плану	А.М. Карева
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и в быту, и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	постоянно	О.В. Леоненко ПДО
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	по плану	А.М. Карева
7	Выполнение ежедневных упражнений на рабочем месте: гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	постоянно	работники
8	Физкультурно-спортивные мероприятия по общей физической подготовке	декабрь, апрель	О.В. Леоненко Н.И. Шевель
9	Сдача норм ГТО.	май	Н.И. Шевель
10	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	положение	Н.И. Шевель
11	Соревнование с использованием гаджета «шагомер»	ноябрь	работники
12	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	май	О.В. Леоненко А.М. Карева
13	Культурно-спортивные мероприятия с участием членов семей, в том числе в тренажерном зале, зимние прогулки на лыжах, летний отдых.	постоянно	О.В. Леоненко Н.И. Шевель
14	Информирование работников об основах рациона здорового питания: лекция с участием эксперта в области питания	октябрь	А.М. Карева
15	Кампания, направленная на снижение веса.	постоянно	А.М. Карева
16	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	сентябрь-май	А.М. Карева
17	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	ноябрь	А.М. Карева
18	Оснащение кулерами с питьевой водой	постоянно	Н.И. Шевель
19	Оборудование специальных мест для приема пищи	август	Н.И. Шевель
20	Кампания «Брось курить и победи»	сентябрь	А.М. Карева
21	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования.	постоянно	Н.И. Шевель

22	Мероприятия в День отказа от курения.	сентябрь	А.М. Карева
23	Учреждение системы санкций и поощрений к курящим	сентябрь	О.В.Леоненко
24	Информирование сотрудников о влиянии на организм табака и алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя и курения.	октябрь	А.М. Карева
25	Корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	декабрь, февраль, март	А.М. Карева
26	Семинары по управлению конфликтными ситуациями с участием психолога.	октябрь	А.М. Карева