

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 5
от 12.12. 2022 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ»

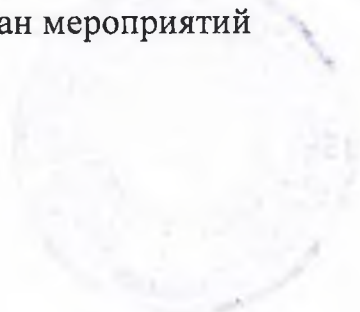
Фоминых М.Н.
Приказ № 148а
от 12 декабря 2022 г.

корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
муниципального бюджетного
образовательного учреждения дополнительного образования
«Северо-Енисейский детско-юношеский центр»
на 2023-2025 год

гп Северо-Енисейский, 2022

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий



1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Северо-Енисейский детско-юношеский центр» (далее ДЮЦ) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности 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 работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени 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.

Система укрепления здоровья сотрудников 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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает 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 граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через

целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников ДЮЦ разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДЮЦ, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

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

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев 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.

5. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)

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

2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла».

5. Мастер – класс с коллективом «Правильное дыхание», «Производственная гимнастика» (офисный работник), «Гимнастика для глаз», «Приемы самомассажа (Су Джок)» .

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

7. Организация посещения работниками занятий в группе «Здоровье», йога.

8. Организация команды работников занятия настольным теннисом.

9. Приобретение спортивного инвентаря.

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 образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение «Фонтанчиком» с питьевой водой.

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

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

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

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

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 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.

2. Проведение Кампании (конкурс) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников 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 по управлению конфликтными ситуациями.

2. Проведение 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. 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 через индивидуальное консультирование.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации 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 трудопотерь по болезни.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.

- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Контроль АД, измерение веса, роста	27.12.2022	МБОУ ДО «ДЮЦ»	медработник
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажей работников	29.12.2022	МБОУ ДО «ДЮЦ»	Зам.директора по АХЧ
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Периодический медицинский осмотр, диспансеризация	1 раз год	МБОУ ДО «ДЮЦ»	ЦРБ
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Проведение вакцинации	По плану на 2022-2023 гг.	МБОУ ДО «ДЮЦ»	медработник
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Поощрение по итогам года	В конце года	МБОУ ДО «ДЮЦ»	директор
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение музея золотодобычи Северо-Енисейского района, выставки		МБОУ ДО «ДЮЦ»	Зам.директора по УВР

7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника».	Оформление на каждого работника	В течении года	МБОУ ДО «ДЮЦ»	медработник
8	Создание уголков здоровья	Оформление уголков здоровья	январь -март 2023	МБОУ ДО «ДЮЦ»	Зам.директора по АХЧ
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Комплекс упражнений для глаз при работе за компьютером	Ежедневно с 12.00 12.15	МБОУ ДО «ДЮЦ»	Зам.директора по УВР
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Участие в поселковых и районных мероприятиях	В течении года	Спортивный зал, стадион СК «Нерика»	Зам.директора по УВР
3	Сдача норм ГТО.	Выполнение видов испытания ВФСК ГТО	В течении года	Спортивный зал, стадион СК «Нерика»	Зам.директора по УВР
4	Занятия в группе «Фитнес»	Занятия сотрудников в группе по фитнесу	По расписанию	Зал оздоровительной гимнастики СК «Нерика»	Зам.директора по УВР
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Участие детей сотрудников с детьми в спортивных мероприятиях	В течении года	Спортивный зал СК «Нерика»	Зам.директора по УВР
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на	Проведение акции «На работу-	Май-сентябрь	гп Северо-	директор

	велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	на велосипеде»		Енисейский	
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Спортивные мероприятия	Июнь-август	Стадион	Зам.директора по УВР
8	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Участие в спортивных мероприятиях работников с участием членов семей	В течении года	Северо-Енисейский район	Зам.директора по УВР
9	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Соревнования по дартсу в нерабочее время	январь-апрель	Спортивный зал СК «Нерика»	Зам.директора по УВР
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Проведение лекций по здоровому питанию	2 раза в год Весна, осень	МБОУ ДО «ДЮЦ»	медработник
2	Конкурс здоровых рецептов.	Проведение конкурса «здоровые рецепты» между сотрудниками отдела	май 2023	МБОУ ДО «ДЮЦ»	Зам.директора по УВР

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1	Мероприятия в День отказа от курения.	Проведение акции день отказа от курения	31.05.2023	МБОУ ДО «ДЮЦ»	директор
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Размещение информационных плакатов о вреде курения	В течении года	МБОУ ДО «ДЮЦ»	Зам.директора по АХЧ
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Размещение информации	Январь 2023	МБОУ ДО «ДЮЦ»	Зам.директора по АХЧ

5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Размещение информационных плакатов о вреде алкоголя	В течении года	МБОУ ДО «ДЮЦ»	Зам.директора по АХЧ
---	---	---	----------------	---------------	----------------------

6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Проведение семинара «Формирование устойчивой морально-психологической атмосферы в коллективе»	В течении года	МБОУ ДО «ДЮЦ»	директор
---	---	---	----------------	---------------	----------