

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель Управлением образования
администрации Северо-Енисейского района
И.В. Губкина



Программа
«Развитие корпоративного спорта и повышение физической активности
работников Управления образования администрации Северо-Енисейского
района»
на 2023-2025 год

гп Северо-Енисейский
2022 год

1. Актуальность

Программа «Развитие корпоративного спорта и повышение физической активности работников Управления образования администрации Северо-Енисейского района (далее – программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых для улучшения состояния здоровья работников Управления образования администрации Северо-Енисейского района (далее – работники), 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.

По данным исследователей почти 60% 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 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.

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 года». 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 работников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективах образовательных организаций, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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 образовательных организациях 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 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. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями Отдела физической культуры, спорта и молодежной политики администрации Северо-Енисейского района через участие в спортивно-массовых и физкультурно-спортивных мероприятиях.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников. Проведение

вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

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

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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

2. Участие в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в сдаче норм ВФСК «ГТО».

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».

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 зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

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

9. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

10. Приобретение мелкого спортивного инвентаря в Управление образования.

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 кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных 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. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по

снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

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».

7. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

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

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

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 образовательных организаций с применением штрафных санкций к работникам, курящим в помещениях образовательных организаций.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь работникам 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 образовательных организаций).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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

7. Оформление мест для курения вне территории Управления образования: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

8. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в образовательных организациях.

9. Учредить систему поощрений для лиц, отказавших от курения.

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. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности

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

Приложение к программе

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия				
1	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	сентябрь	ИМО РУО	Никитина А.А.
2	Организация участия работников в периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников	По графику КГБУЗ «РБ»	КГБУЗ «РБ»	Казакова О.А.
3	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	По графику КГБУЗ «РБ»	КГБУЗ «РБ»	Казакова О.А., Матюшенко А.В.
4	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	В течение года	РУО	Губкина И.В.
5	Культурный и спортивный досуг работников (посещение музеев, выставок, концертов, спартакиад и иных спортивных мероприятий)	В течение года	Объекты социальной сферы района	Полякова Е.С.
Мероприятия, направленные на повышение физической активности				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	В течение года	РУО	Никитина А.А.
2	Сдача норм ГТО	В течение года	Объекты спорта района	Полякова Е.С.
3	Занятия в группе «Фитнес»	В течение года	Объекты спорта района	Полякова Е.С.

4	Дни здоровья – проведение акций «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля»	Апрель, май	РУО	Полякова Е.С.
5	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	Апрель, май	РУО	Полякова Е.С.
6	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр	Июнь	Территория гп Северо-Енисейский	Полякова Е.С.
7	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	В течение года	Территория гп Северо-Енисейский, объекты спорта района	Полякова Е.С.
8	Соревнования в обеденное время «Попади в десятку» – дартс.	В течение года	РУО	Полякова Е.С.
9	Приобретение спортивного инвентаря	Ноябрь	РУО	Майорова В.Д.
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,	Сентябрь, октябрь	РУО	Губкина И.В.
2	Мастер-класс с участием эксперта в области питания	Ноябрь	РУО	
3	Кампания, направленная на снижение веса	Ноябрь	РУО	
4	Конкурс здоровых рецептов	Май	РУО	
5	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Май	РУО	
6	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Сентябрь	РУО	
7	Маркировка блюд и напитков из категории «Здоровое	Март	РУО	Попова Н.С.

	питание»			
8	Оснащение кулерами с питьевой водой	В течение года по потребности	РУО	Майорова В.Д.
9	Выдача питьевой воды в бутылках работникам	В течение года по потребности	РУО	Майорова В.Д.
10	Оборудование специальных мест для приема пищи	Сентябрь	РУО	Матюшенко А.В.
Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
1	Кампания «Брось курить и победи»	В течение года	РУО	Губкина И.В.
2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты			
3	Мероприятия в День отказа от курения			
4	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику			
5	Организация мест для курения			
6	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение			
7	Оформление мест общего пользования детекторами дыма			
8	Оборудование кабинета по оказанию помощи курящим			
10	Учреждение системы поощрений			
Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
1	Информирование работников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя	Декабрь	РУО	Никитина А.А.
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с			

	пагубным потреблением алкоголя			
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни			
Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	В течение года	РУО	Губкина И.В.
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия			
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки			