



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания» г. Улан-Удэ

# КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»

НОМИНАЦИЯ «ЗДОРОВОЕ МЕСТО РАБОТЫ»

[HTTPS://MAU-DO-TS.BURYATTSCHOOL.RU/?SECTION\\_ID=219](https://mau-do-ts.buryatschool.ru/?section_id=219)

Количество работников - 29 человек



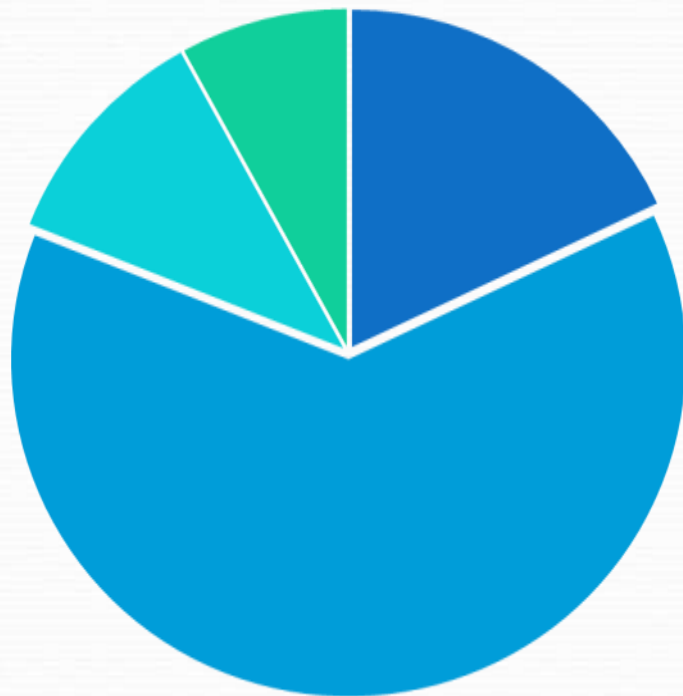
■ *Здоровье- это бесценный дар природы, оно дается, увы, не навечно, его нужно беречь.*

*И во многом оно зависит от самого человека, от его образа жизни, условий труда, питания и привычек.*

**И.П. Павлов**

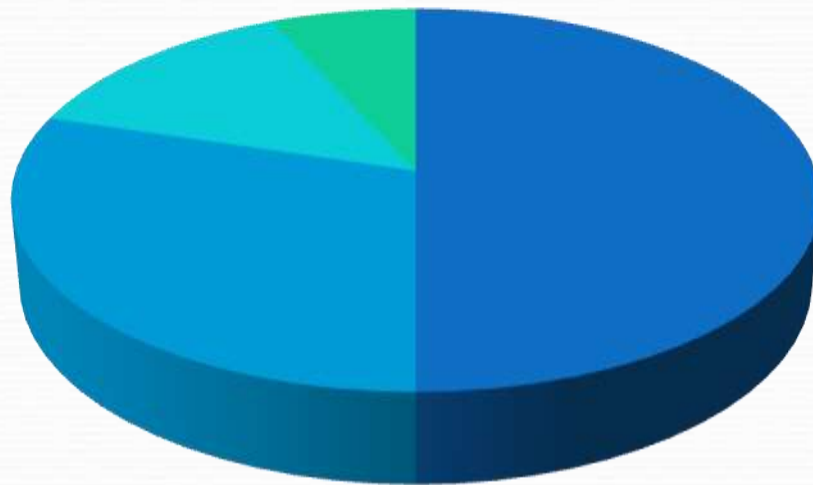
- В муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания» г. Улан-Удэ помимо обеспечения безопасности, руководство учреждения всерьез задумалось о важности укрепления здоровья работников на рабочем месте. Правильнее и выгоднее заниматься профилактикой заболеваний, используя при этом комплексный подход.
- Если человек находится в тонусе, в отличном физическом состоянии и ему при этом комфортно находиться в рабочей среде, то он будет показывать более высокие результаты. И наоборот, каждый день, проведенный сотрудником на больничном, влечет за собой замедление деятельности, снижается эффективность работы.

## Берут ли наши сотрудники больничный лист на работе?



- 18% никогда этого не делают
- 63% редко прибегают к таким мерам
- 11% лечатся дома время от времени
- 8% регулярно уходят на больничный

## Эти показатели связаны с тем, что



- 37%-боятся потерять зарплату за время отсутствия на рабочем месте
- 22%-не хотят стоять в очередях в поликлиниках
- 10%-не хотят показаться лентяями
- 5%-переживают, что из-за болезни потеряют работу

# Цели корпоративной программы «Укрепление здоровья работников на рабочем месте»





# Задачи корпоративной программы «Укрепление здоровья работников на рабочем месте»





Собранием трудового коллектива была создана постоянно действующая рабочая группа. В состав группы вошли сотрудники, заинтересованные в программе «Укрепления здоровья работников на рабочем месте»

- Директор
- Специалист по кадровой работе
- Ответственный по охране труда
- Председатель профсоюзного комитета
- Зам. директора по УВР
- Методист

Руководителем рабочей группы выбран директор. Рабочая группа является органом управления корпоративной программой, а ее деятельность регламентируется Положением о рабочей группе.



## Заключено соглашение с Центром общественного здоровья и медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой.

ЦОЗиМП имени В.Р. Бояновой стал партнером в реализации мероприятий по внедрению мероприятий корпоративной программы, а это:

- методическая поддержка в подготовке и внедрении корпоративной программы «Укрепление здоровья работников на рабочем месте»;
- проведение комплексного обследования сотрудников нашего учреждения на выявление факторов риска неинфекционных заболеваний;
- помощь в организации и проведении школ здоровья согласно тематическому направлению.
- предоставление информационного материала по профилактике заболеваний и внедрению практик здорового образа жизни.





## Корпоративные занятия в спортивном , тренажерном залах.

Исследования показали, что умеренные нагрузки в тренажерном зале положительно влияют не только на наш мышечный корсет и сердце, но также и на состояние головного мозга. Люди, которые занимаются физической активностью имеют меньше шансов получить дегенеративное заболевание мозга и более продуктивны и энергичны на рабочем месте.

Сотрудники Центра в свободное от работы время могут посещать тренажерный и спортивный залы



**Производственная гимнастика 1 раз в неделю по средам в 14-00 часов.  
Физкультминутки каждый день в 10-00 часов и в 15-30 часов.**

- Недостаток физической активности — ещё один фактор, который негативно влияет на здоровье сотрудников. Чтобы снизить риски сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, диабета у коллектива, нужно регулярно делать небольшие упражнения непосредственно на рабочих местах.
- Несложные упражнения могут занимать несколько минут, при этом регулярное выполнение окажет благотворное влияние на организм.



## Создание здорового микроклимата в нашем учреждении является одним из важнейших факторов, влияющих на здоровье и благополучие людей.

**Освещение** - один из важнейших факторов, влияющих на здоровье человека.

Недостаточное освещение может привести к ухудшению зрения, а также к нарушению циркадного ритма, что может привести к бессоннице и другим здоровым проблемам.

Для создания здорового микроклимата установлены светодиодные светильники.

Контроль параметров освещения проводим 1 раз в год. Добавили естественного света.

Убрали плотные шторы, заменили на жалюзи.

**Проветривание.** Сколько времени каждый из нас проводит на работе? В среднем рабочий день длится около восьми часов, и все это время мы дышим «офисным» воздухом. Приказом директора утвержден график проветривания помещения. Недостаток свежего воздуха ослабляет организм и делает его более восприимчивым к вирусам.

Проветривая помещения, удаляются из воздушной среды помещения пыль, неприятные запахи, а главное - инфекционные агенты.

**Уборка**. Недостаточная уборка может привести к накоплению пыли, грязи и других загрязнений, что может привести к аллергическим реакциям и другим здоровым проблемам. Для создания здорового микроклимата решено проводить влажную уборку помещения 3 раза в день.

**Гигиена на рабочем месте** помогает остановить распространение инфекций. Следим, чтобы на рабочем месте были антисептики, в туалетах мыло, бумажные полотенца, а на кухне — жидкость для мытья посуды. Для мониторов и клавиатур предусмотрели специальные салфетки.



## Зеленая акция «Растения в кабинет» .

Растения не только улучшают качество воздуха в помещении, но и снижают уровень стресса и повышают производительность. Для создания здорового микроклимата сотрудники нашего учреждения принесли растения, которые будут очищать воздух от вредных веществ.





## Провели дегустацию фиточаев «Пей фиточай – здоровью помогай!»

Фиточай можно назвать «сбором» витаминов, минералов и элементов. Каждая трава, входящая в состав чая, имеет свои полезные свойства.



## Школа артериального давления.

Сотрудники учреждения приобрели навыки работы с тонометром. В свободном доступе в «Уголке самоконтроля» появился аппарат для измерения давления.





## Провели «Экологический день здоровья»

Оказали помощь ДООЦ «Березка» в уборке территории.

На территории лагеря устроили чаепитие, отдохнули на свежем воздухе.



## Конкурс рецептов "Вкусные заготовки для витаминной зимовки"

Горячая пора заготовок в самом разгаре! Провели конкурс «Вкусные заготовки для витаминной зимовки». Коллеги поделились рецептами полезных, здоровых заготовок на зиму.



Отмечены рецепт Ентаевой А.В. «варенье из дыни » и рецепт огурцов на зиму без уксуса Ринчиновой М.Ц.

Были вручены благодарственные письма и ценные подарки.



## Семинар по дыхательной гимнастике.

**Дыхательная гимнастика** – комплекс дыхательных упражнений, которые направлены на профилактику и лечение заболеваний органов дыхания, а также заболеваний сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной и других систем. Семинар провел тренер по самбо Серебренников Виктор Васильевич.



## Конкурс "Здоровая семья - Счастливая семья"

Победителем стала семья директора нашего Центра Зайцева Олега Александровича. Стаж семейной жизни Зайцевых Олега Александровича и Анжелы Борисовны - 38 лет.

Также грамотами и ценными призами отмечены семья Колесниковых Альберта Геннадьевича и Людмилы Владимировны – за стаж семейной жизни - 33 года и семья Тырковых Дмитрия Анатольевича и Людмилы Анатольевны - 20 лет



## Всемирный день психического здоровья

За годы работы у педагога накапливается множество психологических проблем, решить которые он не всегда в состоянии, что приводит зачастую к разочарованию в своей профессии, профессиональному выгоранию. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех.

10 октября 2023 года в МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ педагог -психолог Смолянкин Вадим Викторович провел тренинг по профилактике эмоционального выгорания педагога .





Сотрудники Центра прошли «сердечную прогулку», для профилактики заболеваний сердца





## Школа здоровья «Ноль - лучший градус для жизни»

Выбор трезвого образа жизни даст возможность не только стать ответственным гражданином, опорой своей семьи, но и способен подарить уверенность в завтрашнем дне и новые возможности для личного развития во всех направлениях.



### Провели безалкогольное корпоративное мероприятие «День учителя»

Алкоголь – не обязательная часть праздника.

Весело провели мероприятие на свежем воздухе в зоне отдыха «Салют»



## Корпоративный тимбилдинг «День Здоровья»

Тимбилдинг помогает сотрудникам лучше узнать коллег, сблизиться с ними, даёт возможность раскрыть свои лучшие качества. Во время мероприятия коллеги научились взаимодействовать между собой, пообщались в неформальной обстановке, повеселились, почувствовали себя частью организации.



## Провели Школу здоровья "Отказ от курения"

Курить –вредно!

Этот факт не отвергает даже заядлый курильщик.

Отказ от табака в любом возрасте , при любом стаже курения и количестве выкуриваемых сигарет принесет только пользу.

Коллектив МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ участвует в хештеге #Дышилегко



## Оценка эффективности реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работников на рабочем месте» в МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ



повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников;

увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ);  
▪ повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%;

увеличение доли работников, питающихся рационально;

снижение числа случаев временной нетрудоспособности

увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно





**Вывод:**

Рабочее место работы в МАУ ДО «ЦДП и ПВ» г. Улан-Удэ служит площадкой для укрепления здоровья сотрудников.

Работники лучше относятся к своей работе, когда им помогают улучшить физическое, психическое и социальное здоровье.



***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !***