

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

Согласовано
Председатель профкома МАУ ДО «ЦДПиПВ»
О. Профорова 2023г.
Жалгабаева А.Б.



Утверждена приказом
директора МАУ ДО «ЦДПиПВ»
« 06 » 09 2023г.
Зайцев О.А.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА
РАБОЧЕМ МЕСТЕ СОТРУДНИКОВ МАУ ДО «ЦДПиПВ» г. Улан-Удэ
на 2023-2025 годы.**

«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОТЕ»

Разработала методист
Кузьмич Ксения Федоровна

г. Улан-Удэ
2023г.

Содержание

1. Актуальность	3
2. Цель программы	4
3. Задачи программы	4
4. Направления планирования мероприятий	4
5. Механизмы (инструменты и мероприятия)	5
6. Развитие корпоративной культуры в учреждении.	9
7. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников	9
8. Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий.	9
9. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы	10
10. Оценка эффективности реализации мероприятий программы.	10
11. План реализации программы	11

1. Актуальность

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения.

Анализ состояния здоровья работающих свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В настоящее время общепризнано, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности работников образовательных учреждений, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе, повышением уровня ответственности за результаты работы создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний, ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья работников образования.

Модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников МАУ ДО «ЦДПиПВ» направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы по укреплению здоровья на рабочем месте.

Для успешной реализации программы учитываются факторы мотивации сотрудников.

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников:

- личный пример руководителя;
- обеспечение высокого качества реализации программ;
- активная агитация и вовлечение сотрудников к участию в программах;
- информация о негативных последствиях для здоровья при несоблюдении принципов ЗОЖ.

Учёт перечисленных факторов усилит мотивацию сотрудников к участию в программе. Оценка эффективности программы проводится путем опроса

(анкетирования) сотрудников, по результатам которого будет определяться личная заинтересованность и вовлеченность сотрудников в программу.

2. Цель программы

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

Основная цель внедрения модельной корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников МАУ ДО «ЦДПиПВ» - это сохранение и укрепление здоровья сотрудников образовательных организаций через комплекс управленческих решений, направленных на создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования здоровому образу жизни.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

1. разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МАУ ДО «ЦДПиПВ»;
2. укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;
3. развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;
4. популяризация здорового образа жизни;
5. обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда работников, формирования здорового образа жизни.

4. Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МАУ ДО «ЦДПиПВ».

- 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.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – 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:

- отказ от курения
- здоровое питание
- физическая активность
- снижение потребления алкоголя
- снижение веса
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

5. Механизмы (инструменты и мероприятия)

1. Административные и организационные мероприятия	1.1 Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч. 1.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников «Здоровье на работе» МАУ ДО «ЦДПиПВ» г. Улан-Удэ 1.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников. 1.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы. 1.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации. 1.6. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.
---	---

<p>2. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p>2.1. Меры, меняющие рабочую среду Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.</p> <p>2.2. Мероприятия по охране и безопасности труда проведение, в соответствии с нормативными документами, контроля санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>2.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте Проведение инструктажей по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>2.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья. Проведение специальной оценки условий труда.</p>
<p>3. Страхование</p>	<p>3.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС)</p> <p>3.2 Социальное страхование (Фонд социального страхования)</p> <p>3.3 Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Оплата родовых сертификатов. • Личное <p>3.4 Добровольное медицинское страхование (ДМС)</p>
<p>4. Медицинские мероприятия</p>	<p>4.1. Проводится ежегодная вакцинация.</p> <p>4.2. Медицинские осмотры</p> <p>4.3. Предварительные и периодические осмотры Предварительный медицинский осмотр – обязательное условие для приема на работу. Цель – оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства. Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем</p>

		<p>позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.</p> <p>4.4. Профилактические осмотры Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.</p> <p>4.5. Диспансеризация Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).</p>
5. Мероприятия, направленные на нормализацию веса.	на	<p>5.1. Проведение мероприятий, направленных на снижение веса. Целевая аудитория – сотрудники с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения мероприятий предлагается снизить ИМТ на две единицы. Вариант: всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности.</p> <p>5.2. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам проведения мероприятий. Фото участников до и после, их истории размещаются на стенде для сотрудников образовательной организации.</p>
6. Отказ от употребления табака		6.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение
7. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	в	<p>7.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.</p> <p>7.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий</p>

<p>8. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)</p>	<p>8.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>8.2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.</p> <p>8.3. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.</p> <p>8.4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.</p>
<p>9. Проведение мероприятий «Овощи и фрукты». Питание и питьевой режим в рабочее время</p>	<p>9.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>9.2. 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.</p> <p>9.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия.</p> <p>9.4. Организация соревнований между сотрудниками, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>9.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания</p>
<p>10. Проведение мероприятий, направленных на борьбу со стрессом</p>	<p>10.1 Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.</p> <p>10.2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.</p> <p>10.3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.</p> <p>10.4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.</p>

	<p>10.5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.</p> <p>10.6. 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.</p> <p>10.7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.</p>
11. Мониторинг мероприятий программы	<p>11.1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников.</p> <p>11.2. Анализ издержек и выгод программы.</p> <p>11.3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.</p> <p>11.4. Подготовка отчетной документации.</p>

6. Развитие корпоративной культуры в учреждении:

- формирование благоприятного психологического климата в МАУ ДО «ЦДПиПВ»;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с клиентами.

7. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;
- повышение эффективности реализации профессиональных задач; - приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

Снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам.

8. Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий.

Для реализации Программы в учреждении имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- проведение вакцинации,

- организация горячего питания,
- обеспечение чистой питьевой водой.
- наличие спортивного зала и оборудования.

9. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

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 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 инвалидизации 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.

10. Оценка эффективности реализации мероприятий программы.

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- внедрение социальных технологий/ моделей/ методик;
- развитие взаимодействия с социальными партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь;

- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек

11. План реализации программы

№ п/п.	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	Март 2023	Методист
2.	Выявление потребностей в вопросах здоровья с помощью анкетирования	Март 2023	Инструктор-методист
3.	Оценка уровня физической активности и тренированности работников.	В течение года	Тренер-преподаватель
4.	Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	В течение года	Тренер-преподаватель
5.	Организация производственной гимнастики	В течение года	Тренер-преподаватель
6.	Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы) Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр	В течение года	Тренер-преподаватель, ПО, Председатель профсоюза
4.	Психологические тренинги	В течение года	Педагог психолог
	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.	В течение года	Педагог психолог
	Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость,	В течение года	Педагог психолог

	целестремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.		
	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.	Сентябрь 2023	Зам директора по АХЧ, педагог психолог
5.	Проведение корпоративных праздничных мероприятий	По графику проведения корпоративных мероприятий	ПО, Председатель профсоюза
6.	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период	Приказ по учреждению	Зам директора по АХЧ, специалист ОК
7.	Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Зам директора по АХЧ, специалист ОК
10.	Мероприятия по борьбе с алкоголизмом, курением. Информационный стенд о профилактике зависимостей «Здоровый взгляд» Проведение лекций-бесед	В течение года	Методист