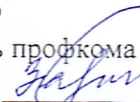
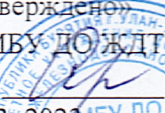


Республика Бурятия
Администрация г. Улан-Удэ

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом творчества Железнодорожного
района г. Улан-Удэ»



Согласовано
Председатель профкома
Заркова И.Ю. 

«Утверждено»
Директор МБУ ДО ЖДТ
А.В. Сирина 
«01» 03 2023 г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА
РАБОЧЕМ МЕСТЕ СОТРУДНИКОВ МБУ ДО «Дом творчества
Железнодорожного района г. Улан-Удэ**

на 2023-2025 годы.

Разработала заместитель директора по АХЧ
Былковой Т.В.

г. Улан-Удэ

Содержание

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

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. Программа 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).

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

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

Основная цель внедрения модельной корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников МБУ ДО ЖДТ»

1.1 Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни.

1.2 Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

1.3 Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

1.4 Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

1.5 Улучшение психологического климата в коллективах.

3. Задачи программы

- Увеличение продолжительности жизни работников;
- Увеличение трудового долголетия работников;

- Укрепление здоровья работников;
- Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
- Организация отдыха работников;
- Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия;
- Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий

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 МБУ ДО ЖДТ.

-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 курения. И употребления алкоголя.

-Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

- Формирование стрессоустойчивости.

-Страхование

5. Механизмы (инструменты и мероприятия)

<p>1. Административные организационные мероприятия</p>	<p>1.1 Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч.</p> <p>1.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников МБУ ДО ЖДТ г. Улан-Удэ</p> <p>1.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.</p> <p>1.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>1.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.</p> <p>1.6. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни</p>
<p>2.Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие здоровой производственной среды</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, и прочее.</p> <p>2.2. Мероприятия по охране и безопасности труда, приведение в соответствии с нормативными документами, контроля санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>Предотвращение происшествий на рабочем месте</p>

	<p>2.3 Проведение инструктажей по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>2.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.</p> <p>Проведение специальной оценки 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> <p>3.4 Добровольное медицинское страхование</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</p> <p>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.</p> <p>4.4 Периодические медицинские осмотры, подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья.</p> <p>позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии</p> <p>Профилактические осмотры</p> <p>Профилактический медицинский осмотр комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления</p>

	<p>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.)</p>
5. Мероприятия, направленные на нормализацию веса.	<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>
6. Отказ от употребления табака	<p>6.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования территории знаками, запрещающими курение</p>
7. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	<p>7.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя, 7.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий</p>
8. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ	<p>8.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников. 8.2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые</p>

	<p>можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.</p> <p>8.3. Дни здоровья — проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля» и др.</p> <p>8.4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.</p>
<p>9. Проведение мероприятий «Овощи и фрукты».</p> <p>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:</p>

	<p>фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия,</p> <p>10.5. 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>10.6. 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 МБУ ДО ЖДТ;
- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с учащимися.

7. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

- развитие потребности в профессиональном самообразовании и 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,
- обеспечение чистой питьевой водой.
- специально отведенное место для принятия пищи.
- 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 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.

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.

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	Педагог организатор
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	Заместитель директора по АХЧ
5.	Организация производственной гимнастики	В течение года	Заместитель директора по АХЧ
6.	Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы) Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных и	В течение года	Председатель профсоюза. администрация
4.	Психологические тренинги	В течение года	Заместитель директора по УВР
	Разработка мероприятий, направленных на противодействие по профессиональному выгоранию.	В течение года	Заместитель директора по УВР

Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость,	В течение года	Заместитель директора по УВР
--	----------------	------------------------------

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

10. План реализации программы

п/п.	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	март 2023	Заместитель директора по АХЧ
2.	Выявление потребностей в вопросах здоровья с помощью анкетирования	Март 2023	Заместитель директора по АХЧ
3.	Оценка уровня физической активности и тренированности работников.	В течение года	Заместитель директора по АХЧ
4.	Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика,	В течение года	Заместитель директора по АХЧ
5.	Организация производственной гимнастики	В течение года	Заместитель директора по АХЧ
6.	Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы) Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных и	В течение года	Тренер-преподаватель, председатель профсоюза
4.	Психологические тренинги	В течение года	Заместитель директора по УВР
5.	Разработка мероприятий, направленных на противодействие по профессиональному выгоранию.	В течение года	Заместитель директора по УВР
6.	Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость,	В течение года	Заместитель директора по УВР

7.	целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.		
8.	Проведение корпоративных праздничных мероприятий	По графику проведения корпоративных мероприятий	ПО, Председатель профсоюза
9.	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период	Приказ по учреждению	Зам директора по АХЧ,
10.	Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Зам директора по АХЧ.
11.	Мероприятия по борьбе с алкоголизмом, курением. Информационный стенд о профилактике зависимостей «Здоровый взгляд» Проведение лекций-бесед	В течение года	Педагог организатор