Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Совета трудового коллектива
_____ О.В. Страхова
Протокол от 25.12.2024 г. №6

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДО
_____ Г.Ф. Войтюшенко
«__» _____ 2024 г.

Войтюшенко Галина Федоровна

Подписано цифровой подписью: Войтюшенко Галина Федоровна
Дата: 2025.01.10 12:40:53 +05'00'

Корпоративная программа

укрепления здоровья работающих на рабочем месте муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования»

г. Каменск-Уральский
2024

Программа "Укрепление здоровья на рабочем месте"
на 2025-2027 годы (далее-программа)

Паспорт программы

Ответственный исполнитель программы	Специалист по охране труда
Участники программы	Трудовой коллектив ЦДО
Цели программы	Создание здоровье сберегающей среды в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников ЦДО.
Задачи программы	1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации. 4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни. 5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6. Проведение для работников профилактических мероприятий. 7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива ЦДО. 10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания. 11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации. 12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.
Основные показатели (индикаторы) программы	1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков. 3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	С 2025-2027 год, собственные средства.
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. 100% ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.

	3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ЦДО. 10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала. 11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Введение

В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни. ЗОЖ актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в ЦДО. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечнососудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорится с коллегами, активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования» (далее-ЦДО) многократно возрастает.

Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ). По данным исследований почти 60% общего времени 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 07.05.2018 N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 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 навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территории здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения - система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

2. Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников ЦДО.

По содержанию: образовательные (дни здоровья, семинары посвященных проблемам здоровья и т.п.).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда.

3. Цель и задачи

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

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

Задача:

- формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды 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.

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, повышение их работоспособности и продуктивности.
- формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива ЦДО.
- 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:

1. Отказ от курения
2. Здоровое питание
3. Физическая активность
4. Снижение потребления алкоголя
5. Социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

5. Механизмы и мероприятия

5.1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий.

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 поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников.

7. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации.

5.2. 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 трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Использование гаджета "шагомер" для сотрудников.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья - проведение акции "На работу пешком", "Неделя без автомобиля".

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.

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.

5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. "Чистая вода" в организации.

3. Участие в проекте "Демография "Основы здорового питания", обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания".

4. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания.

5. Проведение тематических Дней здорового питания.

5.4. 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 организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) "Брось курить и победи", призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.

3. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.

4. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

5.5. 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. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

6. Ожидаемый эффект от реализации программы:

В результате реализации корпоративной программы «Здоровый старт» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- улучшение условий труда;

Для работодателя:

- 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;

7. План мероприятий

План мероприятий предоставлен в Приложение №1 к корпоративной программе «Укрепление здоровья работающих на рабочем месте в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

Приложение № 1
к корпоративной программе
«Укрепление здоровья сотрудников
на рабочем месте»

План мероприятий программы «Укрепление здоровья сотрудников на рабочем месте»

№ п/п	*Мероприятие*	*Сроки проведения*	*Ответственный исполнитель*
1.ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
1.	Информирование о целях, задачах программы «Укрепление здоровья на рабочем месте».	январь 2025-2027	Специалист по охране труда Страхова О.В.
2.	Проведение предварительного анкетирования и тестирования сотрудников с целью определения уровня стресса на рабочем месте.	2 квартал 2025-2027	Секретарь Колесникова К.Л.
3.	Проведение контрольного анкетирования и тестирования сотрудников с целью определения уровня стресса на рабочем месте.	4 квартал 2025-2027	Секретарь Колесникова К.Л.
2.ПРАКТИКА КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ			
1.	Изготовление информационно-образовательных материалов по теме: «Сохранение психологического здоровья и благополучия».	2 квартал 2025	Специалист по охране труда Страхова О.В.
2.	Регулярное размещение и обновление информационно-образовательных материалов жизни:	в течение года	Специалист по охране труда Страхова О.В.
2.1.	в помещениях организации	ежеквартально 2025-2027	Специалист по охране труда Страхова О.В.
2.2.	на официальном сайте организации	ежеквартально 2025-2027	Инженер-программист Жернакова А.С.
3.	Распространение буклетов по направлению «Сохранение психологического здоровья и благополучия» среди сотрудников	в течение года	Специалист по охране труда Страхова О.В.
4.	Прохождение: - медицинских осмотров (1 раз в год) - диспансеризация	один раз в год	Секретарь Колесникова К.Л.