

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 1
от 06.12.2022 г.

Утверждаю:

Директор организации

Приказ № 1248 от 06.12.2022 г.



Корпоративная программа
по оздоровлению сотрудников на рабочем месте

«Быть здоровым – это модно!»

Авторы-составители:

Скворцова Е.Л.,
директор МБОУ ДО МУЦ;
Алексеева Л.С.,
председатель ПК

Руководитель учреждения:

Скворцова Елена Леонидовна

г. Улан-Удэ

СОДЕРЖАНИЕ

1.Паспорт программы.....	
2.Пояснительная записка.....	
2.1.Обоснование актуальности.....	
2.2.Целевая группа.....	
2.3.Цель программы.....	
2.4.Задачи программы.....	
2.5.Ожидаемые результаты.....	
3.Механизм реализации программы.....	
3.1.Этапы и сроки реализации.....	
3.2.Формы и методы работы.....	
3.3.Ресурсы.....	
3.4.Направления деятельности и их содержание.....	
3.5.План занятий.....	
3.6.Контроль и управление (координация) программой.....	
Приложения.....	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	«Быть здоровым - это модно» программа по оздоровлению работников МБОУ ДО МУЦ
Авторы программы	Скворцова Е.Л., Алексеева Л.С.
Территория реализации программы	г.Улан-Удэ, ул. Оцмика, 20, Респ. Бурятия
Учреждение, реализующее программу	МБОУ ДО МУЦ
Руководитель программы	Скворцова Е.Л.
Актуальность проблемы	По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.
Целевая группа	Администрация и коллектив МБОУ ДО МУЦ
Цель программы	Содействие оздоровлению и здоровьесбережению работников учреждения.
Задачи программы	1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия работников на рабочем месте 2. Осуществлять образовательную и просветительную деятельность, имеющую целью формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди работников. 3. Формировать ответственное отношение к своему здоровью и своей работе. 4. Внедрить методику самооценки собственного здоровья. 5. Обеспечить санитарно-гигиенические условия работы на рабочем месте и оценку имеющегося коллективного договора между администрацией и трудовым коллективом. 6. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.
Ожидаемые результаты	1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения. 2. Снижение заболеваемости работников. 3. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 4. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости, устранение эмоционального синдрома выгорания.
Целевые индикаторы	Доля работников, ведущих здоровый образ жизни. Снижение количества дней временной нетрудоспособности.

	Количество работников, которые регулярно проходят вакцинацию. Количество работников, ведущих активный образ жизни. Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела. Количество работников, придерживающихся правильному питанию. Количество работников, отказавшихся от курения. Количество работников, осведомленных о риске потребления алкоголя.
Этапы и сроки реализации	Реализация программы: I этап – организационный (подготовительный) II этап – практический (основной) III этап – итоговый (аналитический) Организационный (подготовительный) этап: Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий на текущий год. Разработка индикаторов оценки процесса и результата (критерии). Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы. Практический (основной) этап: Реализация плана мероприятий корпоративной программы «Быть здоровым – это модно!». Итоговый (аналитический) этап: Подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.
Формы и методы работы	Формы работы: групповая и индивидуальная. Методы работы: 1. исследовательские: диагностика, тестирование, наблюдение. 2. практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры. 3. аналитические: анализ и оценка результатов обследований, диагностики.
Ресурсы	Кадровые, материально-технические, нормативно-правовые документы, информационные.
Направления и их содержания	Программа направлена на оздоровление и

	здоровьесбережение работников учреждения. Основные направления деятельности: • Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования работников, организация активного отдыха работников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в комнате с тренажерами). • Организация базовых условий для поддержания здоровья: проведение вакцинации, обеспечение помещением для горячего питания и качественной питьевой водой. • Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте. • Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.
Мероприятия программы	Мероприятия по программе «Здоровым быть – это модно!» проводятся согласно плану.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1 Обоснование актуальности

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами.

Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Проблема оздоровления работников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению. В программе «Здоровым быть – это модно!» отражена система деятельности организации по здоровьесбережению работников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

Программа разработана в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний.

2.2 Целевая группа

Администрация и коллектив МБОУ ДО МУЦ

2.3 Цель программы

Содействие оздоровлению и здоровьесбережению работников учреждения.

2.4 Задачи программы

1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия работников на рабочем месте
2. Осуществлять образовательную и просветительную деятельность, имеющую целью формирования мотивации здоровья и поведенческих навыков ЗОЖ среди работников.
3. Формировать ответственное отношение к своему здоровью и своей работе.
4. Внедрить методику самооценки собственного здоровья.
5. Обеспечить санитарно-гигиенические условия работы на рабочем месте и оценку имеющегося коллективного договора между администрацией и трудовым коллективом.
6. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья и жизни.

2.5 Ожидаемые результаты, целевые индикаторы и методы их оценки

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников учреждения.
2. Снижение заболеваемости работников.
3. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
4. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости, устранение эмоционального синдрома выгорания.

Таблица 1

Целевые индикаторы

№	Значение индикатора (показателя)	До реализации программы	После реализации
1	Доля работников, ведущих здоровый образ жизни.	65%	80%
2	Снижение количества дней временной нетрудоспособности.	10%	минимум
3	Количество работников, которые регулярно проходят вакцинацию.	88%	100%
4	Количество работников, ведущих активный образ жизни.	40%	90%
5	Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела.	25%	65%
6	Количество работников, придерживающихся правильному питанию.	25%	65%
7	Количество работников, отказавшихся от курения.	13%	2%
8	Количество работников, осведомленных о риске потребления алкоголя.	75%	100%

3. МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1 Этапы и сроки реализации программы

Процесс реализации программы состоит из трех этапов, представленных в Таблице 2.

Таблица 2

Этапы реализации программы

№	Мероприятие	Сроки исполнения	Ответственные	Форма отчетности / срок ее предоставления
1	Организационный (подготовительный) этап	декабрь 2022	Педагог по профилю «Медицина»	Предупредительный контроль
2	Основной этап	январь - октябрь 2023 г.	Работники учреждения	Текущий контроль
3	Аналитический этап	Октябрь 2023	Педагог по профилю «Медицина»	Анализ исполнения
4	Улучшение и коррекция мероприятий	Непрерывно	Педагог по профилю «Медицина» Работники учреждения	Корректировка мероприятий, программы

Организационный (подготовительный) этап:

- Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы.
- Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников.
- Определение ресурсов учреждения, потребностей и мотивации для участников программы.
- Разработка плана мероприятий на текущий год. Разработка индикаторов оценки процесса и результата (критерии).
- Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы.

Основной этап:

- Реализация плана мероприятий корпоративной программы «Быть здоровым – это модно!».

Аналитический этап:

- Подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности, анализ программы по разработанным критериям.

Улучшение и коррекция мероприятий:

- Корректировка мероприятий, программы. Данный этап позволяет постоянно корректировать корпоративную программу с учетом достигнутых результатов.

3.2 Формы и методы работы

Формы работы: групповая и индивидуальная.

Методы работы:

1. исследовательские: диагностика, тестирование, наблюдение.
2. практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, спортивные соревнования, медицинские осмотры.
3. аналитические: анализ и оценка результатов обследований, диагностики.

3.3 Ресурсы

- Для реализации Программы имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности работников, необходимые для сохранения здоровья, в т.ч. проводится вакцинация и обязательные медицинские осмотры.
- Для обеспечения работников горячим питанием оборудовано кухонное помещение, установлены кулеры с чистой питьевой водой.
- **Кадровые:** специалисты, которые будут задействованы в работе над программой.
- **Материально-технические:** актовый зал, спортзал с тренажерами, спортивная площадка, массажное кресло, кабинет психологической разгрузки, кухонное помещение, плакаты, буклеты.
- **Нормативно-правовые документы:**
- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

- Проект «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля инфекционных заболеваний на период до 2025 года».
- **Информационные:** информационно-телекоммуникационная сеть «Интернет», мессенджеры, социальные сети, корпоративная электронная почта, официальный сайт учреждения, телефонная связь.

3.4 Направления деятельности и их содержание

Программа направлена на оздоровление и здоровьесбережение работников учреждения.

Основные направления деятельности:

- Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение корпоративных спортивных мероприятий, организация информирования работников, организация активного отдыха работников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в комнате с тренажерами).
- Организация базовых условий для поддержания здоровья: проведение вакцинации, обеспечение помещением для горячего питания и качественной питьевой водой.
- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте.
- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

3.5 План мероприятий

Основные мероприятия программы:

- Прохождение медицинского осмотра.
- Консультации для сотрудников по сохранению здоровья (с привлечением специалистов, медицинских работников).
- Заключение договоров о сотрудничестве с медицинскими учреждениями города.
- Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.
- Проведение традиционного «Дня здоровья».
- Использование кабинета психологической разгрузки.
- Организация работы по вопросам психотерапии работников, саморегуляции психического состояния, проведение тренингов, консультаций психологом.
- Организация групп здоровья и тренажерного зала для работников
- Организация фито часов по мере необходимости.
- Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и городом.
- Проведение семинаров-практикумов «Своим здоровьем дорожу», обмен опытом по новым методам лечения и оздоровления.
- Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест работников подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).
- Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).
- Организация кухонного помещения для ежедневного горячего питания работников. Обеспечение сотрудников чистой питьевой водой (кулер).
- Проведение корпоративных мероприятий с привлечением профсоюзной организации: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».
- Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

- Повышение физического, психологического и социального благополучия работников
- Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.
- Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.
- Проведение специальной оценки условий труда.
- Обеспечение работников необходимыми средствами индивидуальной защиты (СИЗ).
- Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.
- Стимулирование и поддержка мотивации к ведению ЗОЖ и к сокращению потребления алкоголя и отказу от курения.
- Подведение итогов.

3.6 Контроль и управление программой

Используются три вида контроля:

1. **Предварительный контроль.** Он осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение — заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально — техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава.
2. **Текущий контроль.** Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения.
3. **Заключительный контроль.** Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе реализации программы.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие **параметры**:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 323345818813549925348293945354967287176906039452

Владелец Скворцова Елена Леонидовна

Действителен с 09.11.2023 по 08.11.2024