

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

ПРИКАЗ

25.12.2024

№ 271

г. Первоуральск

Об утверждении корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте МБОУ ДО «ЦДО» и плана реализации мероприятий корпоративной программы Укрепления здоровья работников МБОУ ДО «ЦДО»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить корпоративную программу «Укрепление здоровья на рабочем месте МБОУ ДО «ЦДО».
2. Утвердить план реализации мероприятий корпоративной программы Укрепления здоровья работников МБОУ ДО «ЦДО».
3. Заместителю директора по УВР – Устюговой Оксане Анатольевне опубликовать программу «Укрепление здоровья на рабочем месте» на официальном сайте МБОУ ДО «ЦДО» в срок до 28.12.2024
4. Контроль настоящего приказа оставляю за собой.

Директор

Т.Б. Гречина



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МБОУ ДО «ЦДО»
от 25.12.2024 года № 271

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ»**

Введение

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» с учетом рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации и направлена на улучшение здоровья и благополучия работников, в том числе на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний - низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя.

Разработка, реализация, мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы укрепления здоровья работающих - поэтапный процесс необходимых и взаимосвязанных действий:

- планирование (сбор данных о состоянии здоровья и ресурсах, формирование мероприятий программы);
- внедрение запланированных мероприятий;
- контроль процесса внедрения со сбором информации о ходе исполнения;
- анализ результатов, принятие и реализация решений по дальнейшему совершенствованию программы.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья Всемирной организации здравоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников, посредством создания здоровьесберегающей среды в организации.

Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Цели программы:

- укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;
- повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

Задачи программы:

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- повышение стрессоустойчивости и предупреждение эмоционального выгорания работников;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- мониторинг и оценка эффективности программы;
- применение принципа добровольности при участии в программе;
- содержание в программе образовательного компонента (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- применение принципа устойчивого развития (готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

Разделы программы:

1. Формирование медицинской активности работников;
2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте;
3. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья;
 - 3.1 Повышение физической активности;
 - 3.2 Формирование культуры здорового питания;
 - 3.3. Профилактика потребления табака;
 - 3.4. Создание комфортного психологического климата в коллективе;
4. Мониторинг программы.

Ожидаемые результаты программы:

- установление приоритета здорового образа жизни у работников организации;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;
- сокращение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Этапы реализации программы.

Раздел 1. Формирование медицинской активности.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность, с этой целью необходимо:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и

здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам. Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. scrupulously выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

5. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

6. Сохранение репродуктивного здоровья. Для каждого человека особую важность имеет продолжение рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество аборт, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем; многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышеперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.

7. Знание своих профессиональных рисков.

8. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

9. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

- организация «Уголка здоровья» (оформление стенда; оснащение весами, ростомером, тонометром - для контроля веса, роста, измерения индекса массы тела, артериального давления);
- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- организация прохождения обследования в центре здоровья для взрослого населения с обязательным посещением гигиениста стоматологического.

Раздел 2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;

- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
 - обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
 - распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
 - организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

3.1 Повышение физической активности

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);
- вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

Мероприятия:

- организация и проведение производственной гимнастики;
- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акция «Неделя без лифта», «День без автомобиля», «Пешком до работы» и т.п.);
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности»;
- внедрение производственной гимнастики

3.2 Формирование культуры здорового питания

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников организации и членов их семей к здоровому питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с

соблюдением санитарно-гигиенических норм;

- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;
- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

Мероприятия:

- изучение вопроса возможности организации лечебно-профилактического питания на предприятиях с вредными условиями труда;
- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п.

3.3 Профилактика потребления табака

Курение табака - причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

Цель: снизить (до полного отказа) потребление табака сотрудниками организации.

Задачи:

- повысить информированность работников организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;
- обеспечить соблюдение запрета потребления табака на предприятии;
- организовать помощь сотрудникам, желающим отказаться от курения;
- разработать и внедрить систему штрафов и поощрений в отношении курящих работников.

Мероприятия:

- Соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2014 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет запрета курения в помещениях и на территории медицинской организации;
- Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья;
- Участие в мероприятиях, посвященных 31 мая - Дню отказа от курения.

3.4 Создание комфортного психологического климата в коллективе

Согласно определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, - профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию - занятия арт-терапии, организация культурного досуга сотрудников;

- соблюдение корпоративной этики и деонтологии.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию.

Раздел 4. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и, конечно, самих работников.

Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации.

Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- улучшение условий труда работников организации;
- повышение производительности труда работников организации;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- стабильное психическое состояние работников организации.

**План реализации мероприятий корпоративной программы Укрепления здоровья работников
МБОУ ДО «ЦДО»**

| № | Мероприятие | Срок реализации мероприятия | Ответственный за выполнение мероприятий | Стоимость работ/руб. |
|----|---|----------------------------------|--|----------------------|
| 1. | Организация прохождения сотрудниками ежегодного профилактического медицинского осмотра | ежегодно | Специалист по ОТ | 278957 |
| 2. | Проведение инструктажей с целью предупреждения производственного и бытового травматизма, профессиональных заболеваний и профилактики сезонной заболеваемости работников. | с периодичностью раз в 6 месяцев | Директор Специалист по ОТ | - |
| 3. | Обеспечение питьевого режима в организации. | постоянно | Педагоги – организаторы в клубах | - |
| 4. | Проведение производственного контроля параметров микроклимата, освещенности на рабочих местах, | 2 раза в год | Специалист по ОТ | 54662 |
| 5. | Проведение ежегодного «мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме анкетирования сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание. | 2 квартал | Заместитель директора по УВР | - |
| 6. | Информирование и популяризации здорового образа жизни – размещение роликов, материалов соответствующей направленности на интернет-сайте, в группах, социальных сетях. | постоянно | Заместитель директора по УВР Педагоги – организаторы в клубах | - |
| 7. | Участие работников в физкультурно-оздоровительных городских и ведомственных мероприятиях и акциях. | в течение года | Профсоюзный комитет | - |
| 8. | Проведение физкульт-минуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, для здоровья спины и шеи, дыхательная гимнастика) | в течение года | Директор Педагоги – организаторы в клубах | - |
| 9. | Организация участия работников в сдаче норм ГТО | в течение года | Профсоюзный комитет | - |

| | | | | |
|-----|---|--|------------------------------------|---|
| 10. | Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей | в течение года | Профсоюзный комитет | - |
| 11. | Проведение конкурса здоровых рецептов. | в течение года | Методист по досуговой деятельности | - |
| 12. | Контроль соблюдения Федерального закона от 23 февраля 2010 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» | постоянно | Методическая служба | - |
| 13. | Соблюдение корпоративной этики и деонтологии.* | постоянно | Специалисты администрации | - |
| 14. | Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию - занятия арт-терапии, организация культурного досуга сотрудников | в течение года | Профсоюзный комитет | - |
| 15. | Анализ издержек и выгод программы | декабрь-январь | Администрация | - |
| 16. | Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой | декабрь-январь | Администрация | - |
| 17. | Корректировка настоящего плана реализации мероприятий | декабрь-январь и по мере необходимости | Администрация | - |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290280187399578761808333484148685139753732512834

Владелец Гречина Татьяна Борисовна

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026