

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	-