

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Центр дополнительного образования детей"



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ЦДОД  
Г.А. Кучерявых  
Приказ №152 от 19.12.2023г

Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

2023г.

**Программа "Укрепление здоровья на рабочем месте"**  
**на 2023-2026 годы (далее-программа)**

**Паспорт программы**

Ответственный исполнитель программы	Заместитель директора по ВР и АХЧ
Участники программы	Трудовой коллектив МБУ ДО ЦДОД
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в МБУ ДО ЦДОД г. Котинск, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников центра.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li> <li>2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li> <li>3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li> <li>4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li> <li>5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</li> <li>6. Проведение для работников профилактических мероприятий.</li> <li>7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</li> <li>8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</li> <li>9. Обеспечение психологической и физической</li> </ol>



	<p>устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</p> <p>10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.</p> <p>11. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.</p>
Основные показатели (индикаторы) программы	<p>1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</p> <p>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков.</p> <p>3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.</p> <p>4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.</p> <p>5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.</p>
Этапы и сроки реализации программы	С 2023-2026 год, без разделения на этапы
Ресурсное обеспечение реализации программы	Финансирование программы из бюджетных средств

Ожидаемые результаты программы	конечные реализации	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 100% ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</li> <li>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</li> <li>3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.</li> <li>4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</li> <li>5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</li> <li>6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</li> <li>7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.</li> <li>8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</li> <li>9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников центра.</li> <li>10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</li> <li>11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</li> <li>12. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.</li> </ol>
--------------------------------------	------------------------	---



## **Введение**

В 2020 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. 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 школе. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых 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 МБУ ДО ЦДОД (далее центр) 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 06.06.2019 №254 "О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025г.". 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 центра.

По содержанию: образовательные (школы и дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, 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 гимназии 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, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

**Задачи:**

- 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 гимназии.
- 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 в соответствии с планом (Приложение).

#### **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 на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Посещение кабинета для отдыха и эмоционального восстановления сотрудников.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.
7. Организация посещения работниками спортивных занятий в ФСК «Жемчужина».
8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

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

1. "Чистая вода" в организации. (наличие фильтра для питьевой воды).
2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.
3. 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. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.



3. 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 педагогом-психологом центра.

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. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

5. 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. Оборудование комнат психоэмоциональной разгрузки.

#### **6. Ожидаемый эффект от реализации программы:**

В результате реализации корпоративной программы 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;
- возможность получения материального и социального поощрения;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда; - улучшение качества жизни.

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; - 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;
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

#### Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
1.Снижение риска приобретения хронических заболеваний. 2.Улучшение психоэмоционального состояния. 3.Отказ от вредных привычек. 4.Повышение удовлетворенности от работы. 5.Частая информированность о своем здоровье. 6.Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии. 7.Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся). 8.Улучшение условий труда.	1. Сокращение прямых расходов на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника;</li> <li>- снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть).</li> </ul> 2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу. 3.Повышение производительности и интенсивности труда. 4.Сокращение текучести кадров. 5. Дополнительная мотивация сотрудников.

**План тематических лекций,  
сопровождающих реализацию корпоративной программы по сохранению и  
укреплению здоровья работников организации**

№	Тема лекции	Лектор
1	Формирование психологической устойчивости в стрессовых ситуациях	Сотрудник центра с психолого-педагогическим образованием.
2	Физическая активность на рабочем месте	Заместитель директора по ВП
3	Профилактика синдрома эмоционального выгорания	Сотрудник центра с психолого-педагогическим образованием.
4	Профилактика заболеваний суставов	Медицинские работники Кежемской РБ.
5	Психологический климат в коллективе как фактор сохранения психологического здоровья	Сотрудник центра с психолого-педагогическим образованием.
9	Первая помощь при сосудистых катастрофах	Медицинские работники Кежемской РБ.
10	Компьютер и здоровье	Заместитель директора по АХЧ
11	Оказание первой помощи при травмах различного вида.	Заместитель директора по АХЧ