Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на
педагогическом
совете
Протокол от 29.08.2024
№ 50

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
_____ А.Г.Самойлов
Приказ от 29.08.2024 № 503

«Укрепление здоровья сотрудников»

корпоративная программа
по оздоровлению и здоровьесбережению сотрудников

Срок реализации 2024-2026 г.

Автор-составитель: Инструктор-методист
Тарасов А.С.

Тугулым 2024

Введение

Здоровье является важнейшим ресурсом для повседневной жизни и существенным параметром качества жизни человека.

Всемирной организацией здравоохранения, Оттавской Хартией укрепления здоровья, понятие здоровье определяется, как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней и физических дефектов.

В последние годы в России коренным образом изменилась позиция государства в сторону формирования здорового образа жизни россиян. Утвержден и профинансирован национальный проект «Здоровье», создана сеть Центров здоровья во всех регионах России. При этом социально-экономическая мотивация граждан и работодателей к сохранению и укреплению здоровья населения, в т.ч. работающего, является важнейшей задачей в области здравоохранения и социального развития Российской Федерации.

Однако, отношение самого населения к своему здоровью пока нельзя назвать ответственным. Россия на сегодняшний день – самая курящая страна в мире. В структуре потребления алкоголя около половины составляют крепкие напитки («северная модель» употребления алкоголя). Физическая активность россиян крайне низка; в питании преобладают простые углеводы, свежие овощи и фрукты в рационе зачастую являются редкостью. Неуклонно растет численность граждан с избыточной массой тела, которая уже превысила половину взрослого населения.

Бизнес- среда представлена сообществом, где уже сформированные вредные поведенческие привычки (курение, гиподинамия, нерациональное питание и т.п.) негативно сказываются на здоровье рабочих и служащих, и опосредованно приводят к снижению деловой активности и продуктивности деятельности, включая временную нетрудоспособность и инвалидность.

За период трудовой деятельности у значительной части работников наблюдается отрицательная динамика состояния здоровья, как в соматическом отношении, так и в отношении повышения уровня распространенности поведенческих факторов риска: курения, потребление алкоголя, гиподинамия и т. д.

В этой связи назрела необходимость в активизации работы по разработке и внедрению программ «Сохранения и укрепления здоровья служащих на рабочем месте», где также будет выделен ряд взаимодополняющих направлений и отведена важная роль по контролю отдельных параметров состояния здоровья работающих.

Помимо государства, политику здорового образа жизни должны проводить и предприятия. Для работодателей затраты на программы здоровья – это инвестиции в человеческий капитал, которые позволят дать не только социальный, но и экономический

эффект за счет сокращения пропусков по болезни, снижения текучести кадров, роста производительности труда.

Нормативно-правовая база

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года"- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

- Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

- Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.

- Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек",утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБОУ ДО «ДЮСШ» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;

- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;

- 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);

- увеличение количество сотрудников, ведущих активный образ жизни;

- внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников МБОУ ДО «ДЮСШ».

Основные направления деятельности по реализации программы:

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, и пр.

3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале и др.).

Сроки реализации программы:

2024-2026 гг.

Участники программы:

Администрация, работники МБОУ ДО «ДЮСШ».

Механизмы реализации программы:

1. Повышение физической активности
2. Рациональное питание
3. Профилактика потребления табака
4. Снижение потребления алкоголя
5. Управление стрессом
6. Профилактика заболеваний

Этапы реализации программы:

1. Принятие и внедрение программы корпоративного здоровья сотрудников МБОУ ДО «ДЮСШ», назначение ответственных лиц.

2. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.

4. Проведение с сотрудниками инструктажей по охране труда и технике безопасности на рабочем месте.

5. Организация и проведение диспансеризации, периодических медицинских осмотров, их иммунизации.

6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

7. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

План мероприятий

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.

Мероприятия:

№п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Проведение производственной гимнастики на рабочем месте	Ежедневно	*Инструктор-методист*
2	Организация «Неделя физической активности»	Май	Инструктор Методист
3	Лекции, мастер-классы, семинары о пользе физической активности	Май Октябрь	Директор Инструктор Методист

2 Рациональное питание

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 рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Мероприятия:

№п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Лекции, мастер-классы, семинары	Май	Директор

	на тему здорового питания	Октябрь	

3 Профилактика потребления табака

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

Цель: снизить (до полного отказа) потребление табака работниками организаций.

Мероприятия:

№п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Оформление мест общего пользования, территории предприятия знаками о запрете курения	В течении года	Директор
2	Исключение мест для курения	В течении года	Директор
3	Лекции, мастер-классы, семинары о вреде курения	Май Октябрь	Директор

4 Снижение потребления алкоголя

Потребление алкоголя оказывает большее влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы. Разработка и реализация мер антиалкогольной политики в местах работы граждан направлена на снижение масштабов злоупотребления алкоголем. Рабочее место может быть фактором риска вредного употребления алкоголя, а с другой стороны – предоставляет уникальные возможности для реализации профилактических стратегий.

Цель: снизить потребление алкоголя работниками организаций.

Мероприятия:

№п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий	В течении года	Директор
2	Лекции, мастер-классы, семинары о вреде чрезмерного употребления	Май	Инструктор Методист

	алкоголя		

5 Управление стрессом

Работа педагогов связана с большими физическими и нервно-психическими нагрузками. Речь идёт в основном об обстановке на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки. Специфика работы педагогов требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию. При синдроме «выгорания» снижается уровень самооценки, появляется негативное отношение к своей профессии, сознательное ограничение своих возможностей. Синдром «выгорания» - весьма серьёзное препятствие для развития в учреждении инновационных процессов. Всё это отрицательно влияет на эффективность профессиональной деятельности самого педагога. Поэтому выгорание как проблема попадает в поле зрения не только психологов, психотерапевтов, но и работодателей, заинтересованных в энергичных сотрудниках

Цель: изучение способов управления стрессом, поведения в конфликтных ситуациях, профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Мероприятия:

№п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Мероприятия по управлению конфликтными ситуациями: опросник «Конфликтная ли вы личность», тренинг «Конфликт. Пути их решения»	Январь	Директор
2	Мероприятия направленные на выработку эмоциональной устойчивости: опросник «Эмоциональное выгорание педагога», тренинг «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в работе педагога»	Апрель	Директор
3	Мероприятия направленные на обучения способам управления стрессом: тест «Определение	Июль	Директор

	стрессоустойчивости личности», тренинг «Здоровый педагог-успешный педагог»		
4	Мероприятия направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания: анкетирование «Синдром профессионального выгорания», памятка «Как избежать синдрома эмоционального выгорания»	Сентябрь	Директор
5	Проведение корпоративных мероприятий	В течении года	Инструктор Методист

6 Профилактика заболеваний

Профилактика важна, так как это комплекс мероприятий, направленных на сохранение здоровья, предотвращение развития болезней, получения травм, а также на борьбу с вероятными факторами риска.

Мероприятия

№п/п	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Проведение периодических осмотров и диспансеризации	В течении года	Директор
2	Вакцинация (в том числе от Covid-19)	В течении года	Директор
3	Закаливание организма (посещение сауны)	Еженедельно	Тренера преподаватели

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.

2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.

3. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.

4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

7. Установление приоритета здорового образа жизни у работников организации;

8. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;

9. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;

Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

-отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);

- охват работников программой;

- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;

- оценка достижения результатов программы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 420502793597792532130084521387219251871394600 38

Владелец Самойлов Александр Геннадьевич

Действителен С 04.03.2025 по 04.03.2026