

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
«ДЕТСКИЙ (ПОДРОСТКОВЫЙ) ЦЕНТР «ЮНОСТЬ»

ПРИНЯТО

С учетом мнения представителя
трудового коллектива


С. А. Ведерникова



Утверждаю:

Директор МБУДО Центр «Юность»

 Е. В. Ромах

Приказ № 77 от «04» апреля 2022 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования города Новосибирска
«Детский (подростковый) центр «Юность»
«НАЧНИ С СЕБЯ! ЖИВИ ЗДОРОВЫМ!»

г. Новосибирск
2022г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Актуальность.....	3
2. Цель программы.....	3
3. Задачи программы.....	4
4. Целевая аудитория	4
5. Этапы реализации программы	4
6. Основные направления программы	5
7. План мероприятий	7
8. Мониторинг реализации программы	10
9. Ожидаемые результаты эффективности.....	10
10. Оценка эффективности реализации программы.....	11
Приложение 1	12

1. АКТУАЛЬНОСТЬ

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Детский (подростковый) центр «Юность» (далее – Программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых администрацией МБУДО Центр «Юность» для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности Программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Система укрепления здоровья сотрудников МБУДО Центр «Юность» 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 2025 г.». 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 системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность в рамках здоровьесформирующей Программы, посредством создания здоровьесберегающей среды.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников МБУДО Центр «Юность» разработана с целью продвижения

здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель Программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБУДО Центр «Юность» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

3. ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБУДО Центр «Юность» являются:

- Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование приверженности работников здоровому образу жизни.

4. Целевая аудитория

Участники программы: сотрудники МБУДО Центр «Юность».

5. Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной в приложении 1 с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).

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

4. Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

5. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

6. Проведение инструктажей персонала.

7. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

8. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

9. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

6. Основные направления программы

Срок и особенности реализации программы: сентябрь 2022- август 2024 гг.

Последовательность тем и блоков может варьироваться в течение года в зависимости от целей и задач годового плана и особенностей физического состояния коллектива МБУДО Центр «Юность».

Блок 1. Организационные мероприятия.

ЦЕЛЬ: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

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, в корпоративном издании и пр.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкульт-брейков.

Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой на рабочем месте.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака в учреждении и на прилегающих территориях.

Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 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.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте.

Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предваряющим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ.

Блок 6. Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия, повышение корпоративной культуры.

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.

При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Для достижения целевого эффекта планируется использовать несколько каналов коммуникации, в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях и др.

7. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
Организационные мероприятия			
1.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Постоянно действующая практика	Административно-управленческий персонал
2.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Постоянно действующая практика	Специалист по охране труда
3.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Раз в год	Специалист по кадрам
4.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Согласно графика прививок	Специалист по кадрам
5.	Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания.)	Постоянно действующая практика	Административно-управленческий персонал
6.	Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда).	Постоянно действующая практика	Специалист по охране труда
7.	Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).	Постоянно действующая практика	Специалист по охране труда
8.	Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда,).	Постоянно действующая практика	Специалист по охране труда
Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
1.	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Без ограничений	Специалист по кадрам

2.	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Раз в квартал	Методический отдел
3.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	ежемесячно	Методический отдел
4.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	2 раза в год	Методический отдел
5.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	2 раза в год	Методический отдел
6.	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Без ограничений	Административно-управленческий персонал
7.	Занятия футболом работников, занятия настольным теннисом	Без ограничений	Начальники структурных подразделений
Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию			
1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Постоянно действующая практика	Методический кабинет
2.	Конкурс здоровых рецептов.	2 раза в год	Методический кабинет
3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	2 раза в год	Методический кабинет
4.	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	осень, весна	Методический кабинет
5.	Оснащение кулерами с питьевой водой	Постоянно действующая практика	Начальники структурных подразделений
6.	Оборудование специальных мест для приема пищи	Постоянно действующая практика	Начальники структурных подразделений
Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
1.	Мероприятия в День отказа от курения.		Методический отдел

2.	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Постоянно действующая практика	Административно-управленческий персонал
3.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Однократно, в начале программы	Административно-хозяйственная часть
Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя			
1.	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	До достижения устойчивого результата	Специалист по кадрам
2.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Без ограничений	Начальники структурных подразделений
Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия, повышение корпоративной культуры.			
1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Постоянно действующая практика	Методический кабинет
2.	Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг).	Постоянно действующая практика	Социальный педагог
3.	Обучение работников по образовательным программам, направленных на профилактику стресса.	По графику ГКУЗ НСО «РЦОЗ и МП»	Специалист по кадрам

8. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы. Мониторинг проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты, (Приложение 1. с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы. Повторное анкетирование рекомендуется проводить через 6 месяцев после начала реализации программы.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

9. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБУДО Центр «Юность» предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой.
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

Для администрации МБУДО Центр «Юность»:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни.
- 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.
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

10. Оценка эффективности 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 ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осмотров в Центре здоровья):
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете (Приложение 1);
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

Мужской Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

18 - 34 35 – 54 55 – 74 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Начальное Базовое Среднее Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

Ежедневно Нерегулярно Бросил(а) Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

5 - 7 раз 3 - 4 раза 1 - 2 дня 1 - 3 дня < 1 раза в
в неделю в неделю в неделю в месяц в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

Редко Постоянно Никогда Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

Болезни сердечно-сосудистой системы Болезни органов дыхания

Болезни нервной системы Болезни органов пищеварения

Болезни мочеполовой системы Болезни кожи и придатков

Другое (указать) _____

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

Да Нет Не контролирую

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- Да Нет Не контролирую

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ

(выберите один или несколько вариантов)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Зарядка/Гимнастика | <input type="checkbox"/> Бег |
| <input type="checkbox"/> Фитнес | <input type="checkbox"/> Силовые тренировки |
| <input type="checkbox"/> Плавание | <input type="checkbox"/> Лыжный спорт/Бег |
| <input type="checkbox"/> Велосипедный спорт | <input type="checkbox"/> Спортивные игры |
| <input type="checkbox"/> Другое (указать) _____ | <input type="checkbox"/> Не занимаюсь |

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Менее 30 минут | <input type="checkbox"/> 30 минут - 1 час |
| <input type="checkbox"/> 1 - 3 часа | <input type="checkbox"/> 3 - 5 часов |
| <input type="checkbox"/> 5 - 8 часов | <input type="checkbox"/> 8 часов и более |
| <input type="checkbox"/> Другое (указать) _____ | |

12. ВАШ РОСТ (см) _____

13. ВАШ ВЕС (кг) _____

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- Да Нет Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- Да Нет Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- Мероприятия по вопросам отказа от курения
- Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
- Мероприятия по вопросам занятий физической активности
- Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

Другое (указать) _____

**17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД,
МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?**

Дата заполнения " " _____ 20 г.

Благодарим за участие!