

Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»
(МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»
«Вдохновение» челядьылы содтөд төдөмлун сетан шөрин»
содтөд төдөмлун сетан муниципальной учреждение
(«Вдохновение» ЧСТСШ» СТС МУ)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»
№ 142/1 от «05» сентября 2023 г.



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
РАБОТНИКОВ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ В
МУ ДО «ЦДОД «ВДОХНОВЕНИЕ»
НА 2023-2027 ГОДЫ»**

г. Сыктывкар
2023 год

Паспорт программы

Наименование программы	«Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах в МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение» на 2023-2027 гг.»
Наименование учреждения	Муниципальное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Вдохновение»
Краткое наименование учреждения	МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»
Юридический адрес	167031, Республика Коми, г. Сыктывкар, ул. Карла Маркса, д. 145
Номер телефона	8 (8212) 31-22-43
Электронная почта	cdo_vdochn_syk@edu.rkomi.ru
Адрес сайта	https://cdod23.komischool.ru/
Сроки реализации программы	2023 - 2027 года
Программа утверждена	Приказом № 142/1 от 05.09.2023 г.
Обоснование	Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья сотрудников МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение» разработана в рамках реализации мероприятия Федерального проекта по «Укреплению общественного здоровья». По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет Учреждению на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям,

	умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	<p>1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников. Формировать ответственное отношение к своему здоровью.</p> <p>2. Проводить информационную кампанию по формированию представления здорового образа жизни.</p> <p>3. Принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни</p>
Участники программы	Все работники МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»
Описание программы	<p>Организационно-методическая работа</p> <p>1. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения.</p> <p>2. Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.</p> <p>Информационно-просветительская работа</p> <p>1. Организация выставок по ЗОЖ.</p> <p>2. Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний.</p> <p>3. Организация работы по профилактики вредных привычек социально опасных заболеваний.</p> <p>4. Информирование коллектива на совещаниях по вопросам профессионального выгорания, профилактике утомляемости, использования методик управления своими эмоциями и др.</p> <p>5. Информирование работников МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение» по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний.</p> <p>Охрана труда и создание безопасных условий труда</p> <p>1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников учреждения:</p> <p>2. В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников.</p> <p>3. Осуществление контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий.</p> <p>4. Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности</p>

	<p>Учреждения.</p> <p>5. Проведение специальной оценки условий труда и оценка профессиональных рисков.</p> <p>6. Поведение плановых и внеплановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте, профилактика травматизма и комплексная безопасность.</p> <p>Массовая работа по оздоровлению сотрудников</p> <p>1. Диспансеризация и профилактические осмотры сотрудников.</p> <p>2. Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников учреждения.</p> <p>3. Проведение цикла лекций, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>4. Проведение ежегодных учебных инструктажей по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи.</p> <p>5. Тренинги по навыкам ЗОЖ.</p> <p>Спортивно-массовая работа</p> <p>1. Организация работы по различным направлениям: командные спортивные игры, производственная гимнастика.</p> <p>2. Организация активного досуга сотрудников: пешие экскурсии, походы.</p> <p>3. Организация Дня здоровья (в ходе месячника ОТ).</p> <p>4. Участие в массовых спортивных районных мероприятиях</p> <p>Индивидуальная работа</p> <p>1. Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников.</p> <p>2. Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности</p>
Ожидаемые результаты	<p>Количественные:</p> <p>1. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью.</p> <p>2. Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>3. Увеличение индекса здоровья сотрудников.</p> <p>Качественные:</p> <p>1. Формирование правильного рациона питания.</p> <p>2. Уменьшение количества вредных привычек.</p> <p>3. Укрепление социального и психического</p>

Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем 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.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% 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,
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников:

- личный пример руководителя;
- обеспечение высокого качества реализации программ;

- активная агитация и вовлечение сотрудников к участию в программах;
- информация о негативных последствиях для здоровья при несоблюдении принципов ЗОЖ.

Цели программы

1. Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.
2. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.
5. Улучшение психологического климата в коллективах.

Задачи программы

1. Увеличение продолжительности жизни работников;
2. Увеличение трудового долголетия работников;
3. Укрепление здоровья работников;
4. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;
5. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
6. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
7. Организация отдыха работников;
8. Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
9. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании, отказ от вредных привычек;
10. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
11. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
12. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия;
13. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Перечень направлений и мероприятий по их реализации.

1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение»

Цель: Охрана и безопасность труда на рабочем месте. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий

труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

Описание: Защита здоровья и жизни работников МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение» — это ключевой фактор в организации охраны труда.

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, изменение освещения и др.)	Директор, Заместитель директора, заведующий хозяйством, ответственный по охране труда	Постоянно	Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ); Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%); Снижение количества несчастных случаев.
Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда)			
Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).			
Оценка профессиональных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация санитарного контроля).			
Проведение инструктажей по охране труда, комплексной безопасности и по профилактике травматизма с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.			

2. Страхование

ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного медицинского, социального и пенсионного страхования.

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Взносы на обязательное медицинское страхование, социальное страхование, пенсионное страхование.	Директор	Постоянно	Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.

3. Медицинские мероприятия

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации
Информирование работников о вакцинации в рамках Национального календаря профилактических прививок.	Делопроизводитель Заведующий хозяйством, ответственный по охране труда	Постоянно по мере необходимости
Организация контроля над прохождением обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров.		
Организация контроля над прохождением сотрудников профилактических осмотров (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов).		
Организация контроля над прохождением сотрудников диспансеризации (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).		

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

ЦЕЛЬ: 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 МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение» и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам.

- запрет курения на территории учреждения (включая открытую территорию);
- запрет потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака;
- запрет продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на территории учреждения.

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации
Проведение мероприятий в День отказа от курения.	Заместитель директора, Заведующий хозяйством, ответственный по охране труда, Педагоги дополнительного образования	Постоянно
Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья на стендах, в социальной сети ВКонтакте и на официальном сайте учреждения.		

5. Мероприятия, направленные на отказ от употребления алкоголя и других психоактивных веществ

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников о вреде алкоголя и других психоактивных веществ и рисках, связанных с ними на рабочем месте.

ОПИСАНИЕ: Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предваряющим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Информирование работников о вреде алкоголя и других психоактивных веществ. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.	Директор Заместитель директора	Постоянно	Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

6. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации
Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций.	Заместитель директора, Заведующий хозяйством, ответственный по охране труда, Педагоги дополнительного образования	Постоянно
Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных, овощам и фруктам.		
Обеспечение питьевого режима.		

7. Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия. Повышение корпоративной культуры.

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

ОПИСАНИЕ: при проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо

использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях и др.

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Информирование работников по популяризации ЗОЖ, обсуждение вопросов и проблем создания благоприятной среды.	Заместитель директора Директор Заведующий хозяйством, ответственный по охране труда,	Постоянно	Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами); Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).
Инструктажи с работниками на рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса).	Педагоги дополнительного образования		
Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.			
Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием			

<p>различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний и пр.</p>			
<p>Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.</p>			
<p>Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями. Популяризация культуры делового общения и этикета.</p>			
<p>Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.</p>			
<p>Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.</p>			
<p>Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше</p>			

<p>потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.</p>			
--	--	--	--

8. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации
<p>Участие работников в физкультурно-оздоровительных городских и ведомственных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников к спортивным соревнованиям: «Папа, мама, я – спортивная семья», «Кросс нации», «Лыжня России», «Российский азимут», «Велоночь», «ГТО»</p>	<p>Заместитель директора, Заведующий хозяйством, ответственный по охране труда, Педагоги дополнительного образования</p>	<p>Постоянно</p>
<p>Выполнение сотрудниками комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.</p>		
<p>Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.</p>		
<p>Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.</p>		

Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.		
--	--	--

9. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.

Перечень мероприятий:	Ответственные исполнители	Сроки реализации
Проведение образовательной компании с сотрудниками «Контролируй свое артериальное давление», размещение тематических буклетов и плакатов.	Заместитель директора, Заведующий хозяйством, ответственный по охране труда, Педагоги дополнительного образования	Постоянно
Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников образовательной организации, обучение сотрудников об опасности инсультов и как их распознать.		

Ожидаемые результаты реализации мероприятий программы и показатели эффективности.

Оценка эффективности программы проводится путем опроса (анкетирования) сотрудников, по результатам которого будет определяться личная заинтересованность и вовлеченность сотрудников в программу.

1. Увеличение производительности труда, работоспособности, качества и эффективности деятельности работников;
2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой, к самооздоровлению и профессиональному совершенствованию.
3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
6. Физический компонент здоровья – благодаря использованию здоровьесберегающих технологий происходит уменьшение количества пропусков по болезни сотрудников, укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
7. Значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.
8. В соматическом здоровье педагогических и иных работников Учреждения

отмечается улучшение состояния здоровья (по результатам периодических медицинских осмотров), повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний;

10. Психическое здоровье - улучшение психологического климата в коллективе, снижение уровня эмоционального выгорания, снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;

11. Нравственный компонент здоровья – осознание ценности и принятие ответственности за свое здоровье, профилактика вредных привычек;

12. Улучшение имиджа МУ ДО «ЦДОД «Вдохновение» по мнению работников и повышение их мотивации.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

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:

1.1. Мужской

1.2. Женский

2. Ваш возраст:

2.1. 18-34

2.2. 35-54

2.3. 55-74

2.4. 75+

3. Статус курения

3.1. Ежедневно

3.2. Нерегулярно

3.3. Бросил(а)

3.4. Никогда не курил(а)

4. У Вас бывает повышенное артериальное давление?

4.1. Редко

4.2. Постоянно

4.3. Никогда

4.4. Не контролирую

5. Знаете ли Вы свой уровень холестерина в крови?

5.1. Да

5.2. Нет

5.3. Никогда не контролировал(а)

6. Знаете ли Вы свой уровень глюкозы в крови?

6.1. Да

6.2. Нет

6.3. Никогда не контролировал(а)

7. Какими видами физической активности Вы занимаетесь?
(выберите один или несколько вариантов)

7.1. Зарядка/Гимнастика

7.2. Бег

7.3. Фитнесс

7.4. Силовые тренировки

7.5. Плавание

7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт

7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. Сколько минут в день Вы посвящаете физической активности?

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. 5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. Ваш рост (см) _____

10. Ваш вес (кг) _____

11. Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки дома?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. Испытываете ли Вы сильные психоэмоциональные нагрузки на работе?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. Какие мероприятия могли бы Вас заинтересовать?

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

13.5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

14. Какие мероприятия по укреплению здоровья, на Ваш взгляд, могут проводиться на Вашем рабочем месте?

15. Какие другие хронические заболевания Вы у себя отмечаете?

15.1. Болезни сердечно – сосудистой системы

15.2. Болезни легких

15.3. Болезни нервной системы

15.4. Болезни органов пищеварения

15.5. Болезни мочеполовой системы

15.6. Болезни кожи и придатков

15.7. Другое (указать)_____

Дата заполнения « ___ » _____ 20___ г.

Благодарим за участие!