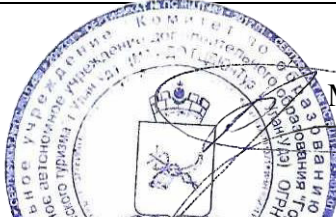


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Городской центр детско-юношеского туризма» г. Улан-Удэ

<p>Принята на Общем Собрании работников Протокол № 1 «10» января 2023 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор МАУ ДО ГЦДЮНТУР Б.П. Чимитов «10» января 2023 г.</p> 
--	--

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
организации
МАУ ДО ГЦДЮНТУР
«Здоровье на рабочем месте»

г. Улан-Удэ
2023г.

Содержание программы «Здоровье на рабочем месте».

№ Раздела	Название
	Паспорт программы
	Введение
1	Характеристика сферы реализации программы
2	Цели и задачи программы
3	Сроки и этапы реализации программы
4	Ожидаемый эффект от мероприятий программы реализации
5	Оценка эффективности программы реализации
6	Система основных мероприятий
6.1	Профилактика потребления табакокурения с вредными последствиями
6.2	Профилактика потребления вредными последствиями алкоголя
6.3	Реализация мер по повышению физической активности
6.4	Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия
6.5	Реализация мер по здоровому питанию

Программа
«Здоровье на рабочем месте» на 2023 - 2027 годы (далее - программа)

Паспорт программы	
Ответственный исполнитель программы	Администрация МАУ ДО г. Улан-Удэ
Участники программы	Трудовой коллектив Центра
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в МАУ ДО г. Улан-Удэ, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников Центра.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников Центра. 4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни. 5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6. Проведение для работников профилактических мероприятий. 7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

<p>Основные показатели (индикаторы) программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков. 3. 100 00% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания; 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом; 5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
<p>Этапы и сроки реализации программы</p>	<p>С 2023 по 2027 год, без деления на этапы</p>
<p>Результаты реализации программы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья; 2. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива; 3. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе; 4. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников; 5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников; 6. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников Центра; 7. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

Введение

В 2022 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияли последствия пандемии и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей.

ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открываются магазины здорового питания, все больше россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть своего времени на работе. В среднем педагоги проводят около четырёх - пяти часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечнососудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, 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 занятий спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются 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.

Раздел 1. Цели и задачи программы

Без высокой гигиенической культуры сотрудников Центра, которые способны осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи. Профилактическая работа с работниками, освещение работы по данному направлению в стенах образовательной организации, привлечение специалистов - одно из важнейших условий эффективности этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников Центра, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ.

Обозначая цели деятельности по здоровьесбережению, мы исходили из полученных сведений о фактическом состоянии здоровья трудового коллектива Центра, проведя анкетирование.

Цель программы: создание здоровьесберегающей среды в МАУ ДО ГЦЦОНТУР, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников Центра.

Задачи:

1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
3. Создание благоприятных условий в организации для ведения

здорового и активного образа жизни.

4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
5. Проведение для работников профилактических мероприятий.
6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и обеспечение охраны здоровья трудового коллектива школы.
8. Приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

Раздел 2. Сроки и этапы реализации программы

Реализация программы рассчитана на период с 2023 по 2027 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Раздел 3. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте» в области укрепления здоровья работников:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
3. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
4. Снижение риска заболеваемости работников.
5. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
6. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ООО.
7. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

Раздел 4. 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 развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации):
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни.
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

Раздел 5. Система основных мероприятий. Основные направления деятельности по реализации программы.

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения.
2. Организация мероприятий по снижению потребления алкоголя с вредными последствиями.
3. Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, форсайт-сессий, оформление стендов в образовательной организации по здоровому и правильному питанию.
4. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой.
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива Центра.

6.1 Профилактика потребления табакокурения с вредными последствиями

Воздействию табачного дыма и мотивирование к отказу от курения. Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено. Корпоративная политика рабочих мест - свободных от табака подразумевает не просто правоприменение закона и защиту сотрудников от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих сотрудников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни. В трудовом коллективе образовательной организации МБОУ СОШ № 8 курить не принято. Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что сотрудники школы, практически, не курят.

В данном направлении запланированы мероприятия:

Мероприятие	Срок
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Всемирный день без табачного дыма.	31 мая ежегодно
Международный день отказа от курения.	28 ноября, ежегодно
Разъяснительная работа о вреде курения	Раз в полгода

Лекция о вреде электронных сигарет	Раз в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода

Индикаторы результата: % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; % курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения, % курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

6.2. Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями
Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя. Из проведенного анкетирования среди сотрудников школы, можно отметить, что есть небольшая доля работников, принимающая алкоголь.

Планируем корпоративные мероприятия, коллективные выезды на туристические базы, походы - безалкогольные. **ЦЕЛЬ:** снижение мотивации для употребления алкоголя.

Основная идея - показать людям, что алкоголь - это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение такого праздника требует творческого подхода, и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних учреждений.

Результат: изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

Мероприятие	Срок
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Разъяснительная работа о вреде алкоголя	Раз в полгода
Корпоративные мероприятия без алкоголя	Два раза в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

Индикатор результата: рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

6.3. Реализация мер по повышению физической активности

Цель: поддержка корпоративного командного духа и объединение всех сотрудников Центра общей идеей активного и здорового образа жизни.

Задачи: создание условий для организации активного отдыха сотрудников

и их семей; поддержание имиджа социальноответственной компании.

Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса; - способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;

- способ формирования командного духа;

- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;

- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;

- поддержание здоровья сотрудников компании;

- формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятие	Срок
Участие в Водном фестивале	Раз в год

Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.

6.4. Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

Цель: повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (а также повышение устойчивости к стрессу, формирование навыков копинга), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Мероприятие	Срок
Психологическая разгрузка	Еженедельно

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в полгода
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте	Ежедневно
<p>Тренинги:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Управление стрессом 2. Синдром хронической усталости и его профилактика. 3. Как победить беспокойство и стресс на работе. 4. Умеете ли Вы контролировать себя? 	Раз в квартал

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами, уровень текучести персонала - изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

6.5. Реализация мер по здоровому питанию

Цель: повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников компании и членов их семей.

Мероприятие	Срок
Методические рекомендации	Ежемесячно

Индикатор результата: % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919220

Владелец Чимитов Батор Пурбуевич

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024