КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«БОРЗИНСКИЙ РАЙОН»

Утверждаю
Председатель Комобр и МП
И.И. Мальцева
Приказ № 219 от 25.11.2022

Корпоративная программа по
укреплению и сохранению здоровья сотрудников Комобр и МП

«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

г. Борзя

2022 год

Содержание программы

№ раздела	название	страницы
	Паспорт программы	3-5
	Введение	6-8
1	Сроки и этапы реализации программы	8-9
2	Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы	10
3	Система основных мероприятий	10-11
4	Профилактика потребления табака с вредными последствиями»	11
5	Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями»	11-12
6	Реализация мер по повышению физической активности	12-13
7	Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия	13
8	Реализация мер по здоровому питанию	14
9	Сайты ЗОЖ	14

Паспорт программы

Ответственный	Председатель Комобр и МП
Исполнитель программы	Специалист по спортивно-массовой и оздоровительной работе
Участники программы	Сотрудники Комобр и МП
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья сотрудников Комобр и МП.
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.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.

	<p>4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.</p> <p>5. Проведение для работников профилактических мероприятий.</p> <p>6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</p> <p>7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</p> <p>8. Обеспечение охраны здоровья работников организации.</p> <p>9. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</p> <p>10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности организации.</p> <p>11. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.</p>
Основные показатели (индикаторы) программы	<p>1. Доля сотрудников организации, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</p> <p>2. Доля сотрудников организации, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков.</p> <p>3. 100% охват сотрудников организации, придерживающийся здорового и правильного питания.</p> <p>4. Доля сотрудников организации, систематически занимающегося физической культурой и спортом;</p> <p>5. Доля сотрудников организации, не испытывающих психоэмоциональные трудности.</p>
Этапы и сроки реализации программы	С 2022 по 2025 год, без разделения на этапы
Ресурсное обеспечение реализации программы	Финансирование программы из внебюджетных средств
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	<p>1. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами.</p> <p>2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.</p>

	<p>3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников.</p> <p>4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.</p> <p>5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.</p> <p>6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников.</p> <p>7. Снижение риска заболеваемости сотрудников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности сотрудников.</p> <p>8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников.</p> <p>9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников.</p> <p>10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</p> <p>11. Повышение имиджа учреждения.</p> <p>12. Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни</p>
Социальные партнеры	<p>Учреждение здравоохранения "Борзинская Центральная районная больница". ... 674600, РФ, Забайкальский край г. Борзя, ул. Ленина, 10</p>

Введение

В последние годы 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 тенденцией для множества сограждан: открывается все больше магазинов здорового питания, около 67% россиян начинают следить за своим рационом, весом чтобы предотвратить болезни.

Корпоративная программа по укреплению здоровья позволяет выделить для себя ключевые аспекты конкретного веяния и суметь воплотить их в жизнь наилучшим образом в текущий момент времени. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников организации, которые проводят большую часть рабочего времени на работе. Большую часть рабочего времени сотрудники проводят за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, гиподинамией, снижением зрения. 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 же 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.

Демографическая политика нашего региона, города, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Корпоративная программа по укреплению и сохранению здоровья сотрудников Комобр и МП «Азбука здоровья» является частью Муниципальной программы «Укрепление общественного здоровья населения в муниципальном районе «Борзинский район» на 2020 - 2024 годы».

Проблемы сохранения здоровья сотрудников Комобр и МП, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранение физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить сотруднику возможность сохранения здоровья за период работы в

учреждении, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. В учреждении должны работать здоровые люди.

Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности и служить основой сотрудничества с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение производственной гимнастики, сдача нормативов ВФСК ГТО.

Корпоративная программа является частью муниципальной программы

«Укрепление общественного здоровья населения в муниципальном районе «Борзинский район на 2020-2024 годы» в которой определены приоритеты муниципальной политики исходя из задач, поставленных в Указе Президента Российской Федерации от 15.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» в части реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография», регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», а также в ежегодных посланиях Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации.

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

Цель программы: создание здоровьесберегающей среды в Комобр и МП, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья сотрудников организации.

Задачи:

1. Формирование системы мотивации сотрудников 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 сотрудников профилактических осмотров и диспансеризации.
5. Проведение для сотрудников профилактических мероприятий.
6. Создание оптимальных условий деятельности сотрудников на их рабочих местах.

7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни сотрудников и членов их семей.
8. Обеспечение охраны здоровья коллектива.

Раздел 1. Сроки и этапы реализации программы.

Реализация программы рассчитана на период с 2020 по 2024 годы без выделения отдельных этапов реализации.

Март 2022 г.	Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы здоровья.
Ежегодно май - июнь	Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Март 2022 г.	Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
Апрель 2022 г.	Утверждение корпоративной программы.
Ежегодно декабрь	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.
Ежеквартально	Воспитание у сотрудников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри коллектива.
Ежегодно (по окончании года)	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

Раз в полгода	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
Ежеквартально	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, спортивных мероприятий, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников.
Декабрь 2023 год	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

Раздел 2. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья сотрудников:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников.
6. Снижение риска заболеваемости сотрудников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности сотрудников.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников.
8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников.
9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Повышение имиджа учреждения.
11. Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.
12. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.
13. Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:
 - 13.1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
 - 13.2. Охват сотрудников программой.
 - 13.3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
 - 13.4. Оценка достижения результатов программы:

- сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации):
- увеличение приверженности к здоровому образу жизни.
- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

Раздел 3. Система основных мероприятий направлены на деятельность 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, 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, производственная гимнастика, оздоровительная гимнастика (на рабочем месте, в спортивном зале, стадионе).
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия коллектива.

4. Профилактика потребления табака с вредными последствиями

Цель: повышение информированности сотрудников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным Законом №15-03. 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 данном направлении запланированы мероприятия:

Мероприятие	Срок
Реклама здорового образа жизни	Раз в полгода
Всемирный день без табачного дыма. Международный день отказа от курения.	Ежегодно
Разъяснительная работа о вреде курения	Раз в полгода
Лекция о вреде электронных сигарет	Раз в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка памяток	Обновление раз в полгода

5.Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями

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.

В данном направлении запланированы мероприятия:

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

6.Реализация мер по повышению физической активности

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

Задачи: создание условий для организации активного отдыха сотрудников и их семей.

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;
- формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятие	Срок
Сдача нормативов ГТО	Раз в квартал
Участие в кроссе нации	Раз в год
Спартакиада образовательных учреждений	Раз в год
Посещение бассейна	Раз в неделю
Посещение тренажерного зала	Раз в неделю
Туристический поход	Раз в год

«Семейные старты», спортивно – развлекательный праздник, посвященный Всемирному Дню семьи	Раз в год
Производственная гимнастика	Ежедневно

7. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

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. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

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

6. 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.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

8. Реализация мер по здоровому питанию

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

Мероприятие	Срок
Лекции по основам рациона здорового питания	Раз в полгода
Методические рекомендации	Ежемесячно
Обеспечение выбора продуктов питания и блюд для здорового питания	Ежедневно
Проведение конкурса здоровых рецептов	Раз в полгода
Создание условий для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи	Ежедневно
Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.	Раз в полгода

9. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- 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 работодателей:

- 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.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- 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 работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь 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.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.