

Принято на общем собрании
трудового коллектива
Протокол № 4
От «20» декабря 2023 г.

Утверждаю:
Директор



/А.А.Нагорнова/

Приказ № 16-п
от «21» декабря 2023 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
Краевого государственного казенного учреждения социального
обслуживания «Социально- реабилитационный центр для
несовершеннолетних «Забота»

г.Игарка, 2023

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. 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% общего бремени 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.

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).

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 организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе КГКУ СО «Социально- реабилитационный центр для несовершеннолетних «Забота», сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

- Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. 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.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля,

обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами города.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

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

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музея, городских концертов, выставок, участие в городских конкурсах и соревнованиях, туристические походы.

7. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие коллектива КГКУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Забота» в спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Проведение дня Здоровья.

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

6. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

7. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс, настольный теннис.

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

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).

2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. 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.

2. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины»

3. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

4. Оформление мест общего пользования (туалет, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Проведение безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Блок 6. 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.

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.
- 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.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Увеличение национального дохода.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	февраль	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Меньшикова Н.В. Заместитель директора
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.		В течение года	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Макара Е.Н. Специалист по кадрам
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.		ежегодно	Городская поликлиника г. Игарка	Макара Е.Н. Специалист по кадрам
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок		По показаниям	Городская поликлиника г. Игарка	Нагорнова А.А. директор
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.		Ежеквартально	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Нагорнова А.А. директор
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение Музея Вечной мерзлоты, выставок в экспозиционном зале музея	В течение года	г. Игарка	Меньшикова Н.В. Заместитель директора
8	Создание уголков здоровья	Оформление информационного стенда «От корпоративного спорта к профессиональным успехам!»	январь	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Меньшикова Н.В. Заместитель директора

2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика		В течение года	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Филиппочкина Ю.И. социальный педагог
2	Участие в городских соревнованиях «Лыжня» Участие в городском кроссе	Бег на лыжах Забег на длинную дистанцию	Апрель июнь	г. Игарка г. Игарка	Макара Е.Н.
3	Занятия в группе «Фитнес»	Тренировки в городском фитнес-клубе «Нефтяник»	Каждый четверг в течение года	г. Игарка	Филиппочкина Ю.И. социальный педагог
4	День Здоровья	Коллективный поход в лес с играми на воздухе, конкурсами	Сентябрь	г. Игарка	Меньшикова Н.В. Заместитель директора
5	Соревнование с использованием мобильного приложения «Человек идущий» для сотрудников на постоянной основе, участие в командных соревнованиях.	Создание команды, участие в командных всероссийских соревнованиях, а также создание личных целей и отслеживание личных достижений	Ежедневно в течение года		Л.В.Емельянова воспитатель
6	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс, настольный теннис.	Соревнования между сотрудниками	Пн- Пт	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Филиппочкина Ю.И. социальный педагог
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки	Распространение среди сотрудников и их семей буклетов, листовок о ПП	В течение года	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Варичева М.В. завхоз
2	Оснащение кулером с питьевой водой	Оснащение кулером с питьевой водой	Ежедневно	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Варичева М.В. завхоз
3	Оборудование специальных мест для приема пищи			КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Варичева М.В. завхоз
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Организация возможных здоровых		Ежедневно	КГКУ СО «СРЦН	Филиппочкина

	альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: настольные игры, дартс, настольный теннис.			«Забота»	Ю.И. Социальный педагог
2	День отказа от курения. Акция «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты или витамины	Проведение акции среди сотрудников, оформление информационного стенда, просмотр профилактического фильма о вреде курения с обсуждением.	19 ноября	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Меньшикова Н.В. Заместитель директора
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.		Постоянно	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Варичева М.В. завхоз
4	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.		Постоянно	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Варичева М.В. завхоз
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.			КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Меньшикова Н.В. Заместитель директора
2	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Праздничные корпоративные чаепития к знаменательным датам		КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Меньшикова Н.В. Заместитель директора
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Консультации психолога	По обращению	КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Запорожченко Е.С. Педагог- психолог
2	Оборудование уголка психоэмоциональной разгрузки			КГКУ СО «СРЦН «Забота»	Запорожченко Е.С. Педагог- психолог