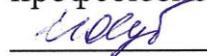


СОГЛАСОВАНО:

Председатель первичной  
профсоюзной организации

 Е.Ю. Субботина

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МБУ ДО «ЦО «Перспектива»

 С.В. Антонюк



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА**  
**укрепления здоровья работников**  
**Муниципального бюджетного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Центр образования «Перспектива»**  
**(МБУ ДО «ЦО «Перспектива»)**  
**«Начни с себя!»**

г. Зеленогорск

## **Введение.**

Основной из задач национального проекта «Демография» и входящих в него федерального и регионального проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни (далее – ЗОЖ), включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, внедрение и реализация корпоративных программ укрепления здоровья работников.

Учитывая, что здоровье работников определяется не только профессиональными рисками на рабочих местах, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступом к медико-санитарным услугам, необходимо мотивировать сотрудников к здоровому образу жизни, поддерживать и транслировать положительный опыт работников в ведении ЗОЖ в корпоративной культуре и личной жизни.

В этой связи, важным инструментом сохранения здоровья на рабочих местах становятся корпоративные программы укрепления здоровья, включающие расширенный перечень задач по оздоровлению работников помимо профилактики профессиональных заболеваний и травм, находящихся в компетенции мер по охране труда.

Корпоративная программа МБУ ДО «ЦО «Перспектива» – это инструмент управления здоровьем рабочего коллектива посредством проведения комплекса мероприятий, направленных на сохранение здоровья работников, повышение комфортности и производительности труда.

Программа укрепления здоровья является дополнительной поддержкой, а не заменой системы управления профессиональными рисками на рабочих местах.

### **Основная цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья работников МБУ ДО «ЦО «Перспектива» (далее-работников) путем организации мероприятий и поощрения ведения здорового образа жизни, расширения мер обеспечения профилактики заболеваний, формирование здорового микроклимата в коллективе, повышение уровня эмоционального комфорта и двигательной активности работников.

### **Цели программы:**

1. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

2. Сохранение и укрепление здоровья работников и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая

активность, курение, неправильное питание, отсутствие иных факторов активного здорового образа жизни.

3. Улучшение психологического микроклимата в коллективе.

#### **Задачи программы:**

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.
2. Выявление факторов риска заболеваний, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
3. Организация и проведение оздоровительных мероприятий.
4. Создание условий для поддержания физической активности, комфортного психологического микроклимата на рабочем месте, ведения здорового образа жизни.

#### **Ожидаемый эффект от реализации программы:**

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников, изменение отношения работников к своему здоровью.
2. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
3. Оснащение мест, организация мероприятий в учреждении, организация участия работников в мероприятиях за пределами учреждения для занятий физической активностью, психологической разгрузки работников.

#### **Порядок реализации программы:**

В рамках реализации Корпоративной программы предусмотрена реализация мероприятий по направлениям:

№ 1 «Движение - жизнь!»

№ 2 «Здоровое питание- энергия жизни!»

№ 3 «Чистый воздух- источник свободы!»

№ 4 «Управление стрессом»

№ 5 «Здоровый образ жизни в личном, корпоративном и городском пространстве»

#### **Организационные мероприятия:**

1. Внедрение корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц в каждом направлении деятельности учреждения за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья работников.

2. Проведение анкетирования, организация прохождения, анализа результатов медицинского осмотра, диспансеризации, иммунизации с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.

3. Разработка плана мероприятий по сохранению и укреплению здоровья работников в учреждении.

4. Формирование плана для участия работников в мероприятиях здорового образа жизни, проводимых на уровне города, в учреждениях-партнерах.

5. Организация консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

6. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, организация абонеента в фитнес - клуб/спортзал, бассейн) и другое.

### **Направление № 1: «Движение - жизнь!»**

Цель: демонстрация возможностей и продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование команды.

Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных, детско-взрослых соревнований отделов), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, баскетбол, теннис, дартс, пионербол, бадминтон и другие); посещение бассейна; проведение в каждом отделе учреждения производственной гимнастики, зарядки на рабочем месте (еженедельно), физкультминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.

Участие в спортивных марафонах, спартакиадах работников в соответствии с графиком проведения на территории города.

Корпоративные экскурсии/выходы на природу (не менее 1 раза в год)

### **Направление № 2: «Здоровое питание- энергия жизни!»**

Цель: стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи работников:

- создание/облагораживание уже созданных специально оборудованных мест для приема пищи работниками;

- организация Акций в буфете МБУ ДО «ЦО «Перспектива» «Здоровый перекус», «Витаминная тарелка», «День здоровой национальной пищи» и др. (1 раз в квартал);

- организация конкурсов здоровых рецептов в дни корпоративных праздников, проведение тематических дней с размещением информации/полезных рецептов: «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» в учреждении/отделах (1 раз в квартал).

### **Направление № 3: «Чистый воздух – источник свободы!»**

Цель: помочь сотрудникам отказаться от курения, приобрести свободу от зависимости.

В рамках реализации данного направления проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территориях организаций, помощь в отказе от табакокурения. Исключение «мест для курения» с организацией контроля заместителем директора по безопасности, специалистом по охране труда МБУ ДО «ЦО «Перспектива».

Проведение консультаций с медицинскими работниками, акций «День без курения», «Витаминные конфеты вместо сигареты» и др.

Издание приказов о запрете курения на территории и в помещениях МБУ ДО «ЦО «Перспектива», размещение наглядной информации, контроль за исполнением законодательства РФ.

### **Направление № 4: «Управление стрессом»**

Цель: обеспечить эффективность деятельности работников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на здоровье.

Плановая работа с коллективом, повышение квалификации, участие в мероприятиях на уровне города, края: тренинги, семинары, беседы, встречи, игры, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

Организация комфортных условий для работников на рабочем месте, минимизирующее стрессовые производственные ситуации.

## **Направление № 5: «Здоровый образ жизни в личном, корпоративном и городском пространстве»**

Цель: продвижение приоритетов здорового образа жизни в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», социальных сетях, корпоративном пространстве внутри учреждения с содержательным сопровождением об интересных фактах, полезных привычках, традициях образа жизни работников, их семей, коллектива учреждения (подготовка и распространение постов, статей, видео роликов в программе МБУ ДО «ЦО «Перспектива» «Перспективы», городских СМИ-пространствах; проведение челленджей ЗОЖ.

Распространение информации учреждением, лично работниками о своем участии в различных мероприятиях, направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни у своих родных и друзей, коллег в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов с хештегом #ЖиветЗдоРовоПерспектива! на своих страницах и в других источниках информационного поля города и края с последующим поощрением авторов материалов.

Формирование и распространение среди работников карты возможностей Зеленогорска в области ЗОЖ, ведение карты ЗОЖ учреждения, рейтинга и поощрение отделов в направлении развития мероприятий ЗОЖ.

Проведение конкурса по итогам рейтинга на звание «ЗОЖ-активист года», конкурса организации рабочих мест «Лучшее рабочее место года».