

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ГРАНИТ» Г. ДАЛЬНЕГОРСКА

ПРИКАЗ

01 апреля 2024

г. Дальнегорск

№ 14-ОТ

**Об утверждении корпоративной программы
«Укрепление здоровья на рабочем месте»**

Во исполнение подпункта 8 пункта 2 Решения от 14.12.2023 № 5 «Приморской трехсторонней комиссии по регулированию социально-трудовых отношений по вопросу: «О нововведении в сфере охраны труда» и руководствуясь приказом Министерства здравоохранения Приморского края от 30.01.2020 № 18/пр/100 «Об утверждении программы «Укрепление общественного здоровья на 2020-2024 годы на территории Приморского края», программой «Нулевой травматизм в МБУ ДО СШ «Гранит» утвержденным приказом директора от 22.02.2024 № 9-ОТ

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить корпоративную программу «Укрепление здоровья на рабочем месте» в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Гранит» г. Дальнегорска (Приложение № 1).
2. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на специалиста по охране труда Петренко Людмилу Анатольевну.

И.о. директора



О.И. Иванова

С приказом ознакомлен:

Л.А. Петренко

«01» 04 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

МБОУ СОШ «Гранит»

О.И. Иванова



Корпоративная программа
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

**Программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»
на 2024 год (далее - программа)**

Паспорт программы

Ответственный · исполнитель программы	Специалист по охране труда Петренко Л.А.
Участники программы	Трудовой коллектив МБУ ДО СШ «Гранит»
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Гранит» г. Дальнегорска, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников спортивной школы.
Задачи программы	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 учреждения. 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. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива спортивной школы «Гранит». 9. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания. 10. Повышение производительности труда.
Основные показатели (индикаторы) программы	1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения. 2. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания.

	3. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом.
Срок реализации программы	2024 год, без разделения на этапы
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. 100% ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Снижение заболеваемости сотрудников МБУ ДО СШ «Гранит». 10. Снижение текучести кадров. 11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 12. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Введение

В 2023 году 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.

Здоровый образ жизни и правильное питание стали трендом, большое количество россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в школе. В

среднем административно-управленческий персонал (директор, заместитель директора образовательной организации, главный бухгалтер), учебно-вспомогательный персонал (специалист по кадрам, заведующий хозяйством, кассир), большую часть времени проводят за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Основной персонал (тренер - преподаватель), обслуживающий персонал (рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий, сторож) большую часть времени проводят на ногах, что вызывает утомляемость в ногах. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку. Причины всем известны: малоподвижность и общая усталость.

Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссориться с коллегами, активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Сотрудники спортивной школы «Гранит» принимают участие в спартакиаде трудящихся.

1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника МБУ ДО СШ «Гранит» (далее - спортивная школа) многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследований почти 60% общего времени 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).

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». 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 навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территории здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения - система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

2. Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников МБУ ДО СШ «Гранит».

По содержанию: образовательные (спортивные школы и дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т.п.).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда.

3. Цель и задачи

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников спортивной школы разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

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

Задача:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.

4. Направления планирования мероприятий

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива спортивной школы.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.

- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, - поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1. Отказ от курения
2. Здоровое питание
3. Физическая активность
4. Снижение потребления алкоголя
5. Социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

5. Механизмы и мероприятия

5.1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с медицинскими организациями проводимые оздоровительные мероприятия.

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 поощрения работников учреждения за участие в спартакиадах по нескольким видам спорта.

6. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников учреждения в соответствии с планом (Приложение).

5.2. 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 трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.

3. Использование гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком».

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.

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

8. Организация посещения работниками занятий в группе фитнес.

9. Проведение ежегодной спартакиады по нескольким видам спорта.

10. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.
3. Участие в проекте «Демография «Основы здорового питания».
4. Маркировка блюд и напитков из категории «Здоровое питание».
5. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания.
6. Проведение тематических Дней здорового питания.

5.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 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. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.
3. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

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

5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.

6. Ожидаемый эффект от реализации программы

В результате реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Для работодателя:

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

Для государства:

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности.

Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний. 2. Улучшение психоэмоционального состояния. 3. Отказ от вредных привычек. 4. Повышение удовлетворенности от работы. 5. Частная информированность о своём здоровье. 6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии. 7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нём заботятся). 8. Улучшение условий труда.	1. Сокращение прямых расходов на: - компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника; - снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь). 2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу. 3. Повышение производительности и интенсивности труда. 4. Сокращение текучести кадров. 5. Дополнительная мотивация сотрудников.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816938

Владелец Фадеев Владимир Леонидович

Действителен с 11.07.2025 по 11.07.2026