

Утверждена:

Директором

МКУ «КЦСОН Венгеровского района»

 О.А.Шарапова

«30» декабря 2020 года

Согласовано:

Представитель трудового коллектива

МКУ «КЦСОН Венгеровского района»

 Э.Г.Гудовская

«30» декабря 2020 года

Корпоративная программа
МКУ «КЦСОН Венгеровского района»
«В здоровом теле - здоровый дух»
2021-2023г.г.

2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативно- правовая база
3. Участники программы
4. Сроки реализации
5. Цель, задачи программы
6. Основные направления деятельности
7. Используемые формы, методы и технологии
8. Методы и формы работы
9. Ресурсы
10. Ожидаемые результаты
11. Оценка эффективности
12. Календарный план мероприятий

Пояснительная записка.

Здоровье – неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности производительности и эффективности труда работников. Деятельность учреждения социальной сферы направлена на оказание социальной помощи и социальное обслуживание детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и находящихся в зоне социального неблагополучия. Работа коллектива учреждения с данными категориями несовершеннолетних связана с высоким уровнем психоэмоциональных перегрузок. Профессии «социальный работник», «медицинский и педагогический работник» - стоит группе риска по 3 восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. Учреждение социального обслуживания несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Качество социального обслуживания зависит от многих факторов, среди которых наиболее важным является хорошее физическое здоровье и позитивный эмоциональный настрой работников. Поэтому, обеспечение условий для формирования здорового образа жизни сотрудников является одним из основных приоритетов ответственности нашего учреждения.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состоянии полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

На сегодняшний день существует объективная необходимость целенаправленного формирования у сотрудников образа жизни, подчиненного принципам заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих, отказа от вредных привычек и профилактики различных социальных девиаций. Решить данную проблему в рамках учреждения возможно только на основе комплексного подхода, ориентированного на сохранение и приумножение здоровья сотрудников.

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).

Роль администрации учреждения состоит в приобщении сотрудников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность принята здоровьесберегающих практик, технологий активной оздоровительной профилактической работы. Программу разрабатывалась в течение двух лет, для ее реализации в учреждении был

подготовлена материально-техническая база, проведены опросы сотрудников для определения их потребностей и выявления интересов в физическом развитии, а также их подверженности вредным привычкам и заинтересованности участия в корпоративных мероприятиях.

Мероприятия Программы не предусматривают дополнительных средств на проведение дополнительных медицинских осмотров, спортивный инвентарь, проведение корпоративных мероприятий и пр. В организации имеется свой кабинет ЛФК, в котором инструктор по лечебной физкультуре проводит занятия с сотрудниками. Руководство учреждения поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива. Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с медицинским персоналом учреждения были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровью и сохранению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «В здоровом теле – здоровый дух». Важно, чтобы в итоге такого воздействия личности сформировалась новая компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей. Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы.

2. Нормативно-правовая база:

Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

«Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».

Закон РФ «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»

Закон РФ «О физической культуре и спорте»

Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года

Задача формирования здорового образа жизни сотрудников, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний носит комплексный, характер и не может быть решена в пределах одного года, поэтому ее первый этап рассчитан на период с 2021 по 2023 годы. При разработке Программы использован программно-целевой подход достижения поставленных задач. Метод предполагает комплексную разработку мероприятий и их взаимосвязи, дальнейшую системность развития направления, выбор индикаторов для оценки эффективности реализации мероприятий, направленной на удовлетворение реальных потребностей сотрудников, в том числе через получение «обратной связи».

3. Участники программы:

- сотрудники и руководство учреждения;
- социальные партнеры.

4.Сроки реализации:

Срок реализации Программы 2021 – 2023 гг.

5.Цель, задачи программы.

Программа по укреплению здоровья на рабочем месте для сотрудников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

Основными задачами программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.

Повышение ответственности за индивидуальное здоровье приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового активного образа жизни.

Содействие прохождению работниками профилактических осмотров 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.

Сохранение психологического здоровья и благополучия.

6.Основные направления деятельности

Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: проведение спортивных мероприятий, организации информирования сотрудников, организация активного отдыха сотрудников, организация занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте).

- Организация базовых условий для поддержания здоровья: профилактика социально-опасных заболеваний ВИЧ/СПИД, гепатит, туберкулез, проведение вакцинации, обеспечение горячим питанием и качественной питьевой водой.

- Пропаганда здорового образа жизни: информационные лекции - беседы, раздача материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании.

- Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия направленные на формирование здорового образа жизни.

7.Используемые формы, методы и технологии

Для адаптации практического опыта по формированию ЗОЖ, учитывая специфику сферы деятельности, возрастной состав коллектива учреждения его особенности, которые сформировались за годы совместной работы, а также

с целью определения оптимальных способов регулирования процесс изменения отношения сотрудника (формирования его ответственности) к собственному здоровью, был разработан план привлечения сотрудников к участию в мероприятиях по формированию здорового образа жизни.

7. Методы и формы работы:

1) Консультации по здоровому образу жизни: беседы, лекции, семинары по ведению здорового образа жизни и правильному питанию; консультации ответы на письменные запросы.

2) Оздоровительная физкультура, обучение упражнениям с дозированной физической нагрузкой, обучение правильному дыханию, обучение техник суставной гимнастики, двигательная терапия.

3) Массовые корпоративные мероприятия: посещение ДЮСШ, прогулки технике «скандинавская ходьба» и выезды на природу, участие в районных соревнованиях («Лыжня года», «Осенний кросс», сдачи норм ГТО, велопробег).

4.) Организация корпоративных мероприятий для сотрудников.

5.) Совместное посещение экскурсий, музеев, концертов.

6.) Награждение грамотами, письменными и устными благодарностями премирование.

Аукцион лучших идей.

Встречи со специалистами медицинских учреждений и оздоровительных центров.

Стенды с информацией о здоровьесбережении.

Круглый стол для обсуждения проблемных вопросов.

Конкурсы.

Спортивные соревнования.

Лекции.

Презентации.

Праздничные мероприятия.

Семейные походы.

Семинары-практикумы, консультации.

Тренинги.

Фотовыставки спортивных достижений и освещение на сайте организации.

Обучение методам расслабления и саморегуляции.

7.1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, опроса 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, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

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

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 музеев, выставок и пр.

7.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений (на рабочем месте) гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие сотрудников в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Участие в районной спартакиаде среди учреждений и организаций.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

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 ДЮСШ

9. Прогулка в технике «Скандинавская ходьба».

10. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

7.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности 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 снижения веса.

3. Проведение на конкурсной основе учреждения, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам конкурса. Фото участников до и после, их истории размещаются на стенде для сотрудников учреждения.

4. Проведение конкурса здоровых рецептов (авторы самых удачных поощряются призами).

5. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровы

перекус», «Правильная тарелка» и пр.

6. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

7. 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «О 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 сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение мероприятий: «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. 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» оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зон для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

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

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

7.5. Мероприятия, направленные на профилактику борьбы с употреблением алкоголя.

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

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

7.6. 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, поощрени общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапи; ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

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

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

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

8. Ресурсы

Для реализации Программы в учреждении имеются ресурсы, обеспечивающи основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранени здоровья, в т.ч. проводится вакцинация, оснащена спортивная комната; проводится вакцинация и обязательные медицинские осмотры. В учреждени есть кабинет ЛФК и сенсорная комната. В качестве стимулировани сотрудников к здоровому образу жизни и выявления проблематик неинфекционных заболеваний на ранних стадиях руководством учреждени организованы первичные консультации терапевта и узких специалистов; ежегодное прохождение флюорографии. Для специалистов и социальны работников, обслуживающих граждан организованы занятия с психологами; возможность релаксации в сенсорной комнате.

9. Ожидаемые результаты

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

Для работников:

- восстановление работоспособности, предупреждение переутомления;
- повышение общего иммунитета организма.
- повышение личностного и профессионального роста сотрудников;
- устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников;
- внедрение социального -психологического сопровождения профессионально деятельности у сотрудников системы социальной защиты населения;
- развитие стрессоустойчивости;
- владение навыкам релаксации.
- изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.

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; изменени 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.

10. Оценка эффективности.

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка), внедрени социальных технологий, моделей, методик, развитие взаимодействия партнерами, в т.ч. заключение договоров, благотворительная помощь динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративны мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни доступность и актуальность информирования сотрудников. На основани анализа полученных показателей, Программа указывает основны стратегические направления становления здорового образа жизни обеспечивающие позитивную динамику развития здоровье сберегающей сред учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретно ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами имеющимися ресурсами.

11. Календарный план мероприятий.

№	Наименование мероприятия	Срок реализации	ответственный
1	Утверждение на общем собрании трудового коллектива программы мероприятий по оздоровлению сотрудников и формированию установок на здоровый образ жизни.	2021г.	Представитель трудового коллектива
2	Создание условий трудовой деятельности, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни сотрудников посредством приведения в соответствие санитарно-гигиеническим нормам рабочих мест.	ежегодно	директор
3	Контроль над санитарно-гигиеническим состоянием помещений	постоянно	Фельдшера, инструктор ЛФК

4	Подготовка к аттестации рабочих мест.	2023г.	директор
5	Медицинские профилактические осмотры, диспансеризация, иммунизация сотрудников (грипп, гепатиты и Ковид др.).	ежегодно	Фельдшера, инструктор ЛФК
6	Проведение профилактических занятий с элементами социально - психологического тренинга, направленных на формирование установки на здоровый образ жизни.	По плану	психолог, инструктор ЛФК
7	Мероприятия по профилактике борьбы с курением, алкоголем и наркоманией. Информационный стенд о профилактике зависимостей «Здоровый взгляд» Проведение лекций-бесед: 1. «Не дай нам Бог судьбу ребенка увидеть на конце иглы» 2.«Привычка свыше нам дана?» 3.«SOSстояние здоровья»	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
8	Организация взаимодействия с социальными партнерами на территории района, заключение соглашений о сотрудничестве (занятия на льготной основе, проведение корпоративных мероприятий)	По мере необходимости	директор
9	Обеспечение противоэпидемической безопасности учреждения.	постоянно	директор
10	Мероприятия по психологической разгрузке организация тренингов, бесед сотрудников с психологом, технические учебы «Навыки работы с клиентом в кризисной ситуации»	По плану	психолог
11	Работа кабинета психологической разгрузки. Психотерапевтическая коррекция, направленная на повышение мотивации к здоровому образу жизни	постоянно	психолог
12	Посещение сенсорной комнаты сотрудниками	По плану	психолог
13	Контроль за исполнением закона РФ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (№15-ФЗ от 23.02.2013г.)	постоянно	Заместитель директора

14	Оформление материалов на стенды по темам: «В здоровом теле – здоровый дух» (к международному дню борьбы с ожирением); «Соблазн велик, но жизнь дороже» (о вреде курения); «Береги свое сердце» (к всемирному дню сердца) «Артериальная гипертония. Профилактика осложнений» (к всемирному дню борьбы с гипертонией)	По плану	Заместитель директора
15	Акции с целью профилактики социально-негативных явлений: приуроченные к «Всемирному дню отказа от курения» («Меняю сигарету на конфету»; День отказа от курения); фотовыставка «НЕТ - алкоголю»; «Быть здоровым – это модно»	По плану	Заведующие отделениями
16	Разработка плакатов, презентаций, буклетов по пропаганде ЗОЖ	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
17	Проведение профилактической гимнастики минутки здоровья на рабочем месте. (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика)	ежедневно	Фельдшера, инструктор ЛФК
18	Проведение корпоративных праздничных мероприятий «Новый год», «День социального работника» и т.д.	ежегодно	Представитель трудового коллектива
19	Проведение спортивных корпоративных мероприятий вне учреждения	По плану	Представитель трудового коллектива
20	Организация цикла лекций в рамках «дней здоровья» «о здоровом питании замолвите слово», «худеем правильно», «питание после 50» «зарядка для мозга» «дыхание – основа релаксации» «польза зеленых коктейлей»	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
21	Спортивные мероприятия, спартакиады, гурниры, спортивные конкурсы, велопробеги	По плану	Представитель трудового коллектива
22	Сдача норм ГТО.	По плану	Представитель трудового коллектива
23	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
24	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	По плану	Представитель трудового коллектива

			коллектива
25	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	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
26	Компания, направленная на снижение веса.	ежегодно	Фельдшера, инструктор ЛФК
27	Конкурс здоровых рецептов.	ежегодно	Фельдшера, инструктор ЛФК
28	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
29	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	ежегодно	Фельдшера, инструктор ЛФК
30	Мероприятия в День отказа от курения.	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
31	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
32	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
33	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	По плану	Фельдшера, инструктор ЛФК
34	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	ежегодно	Фельдшера, инструктор ЛФК





