



**Корпоративная программа сохранения здоровья на
 рабочем месте сотрудников МКОУ ДО НГО «СП»
 «Здоровым быть – в тренде жить»
 на 2024-2027 гг.**

2024 год

1. Пояснительная записка

Здоровье каждого сотрудника является важным условием деятельности Муниципального казённого образовательного учреждения дополнительного образования Новолялинского городского округа «Спортивная школа»

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья. В программе «Здоровым быть – в тренде жить» отражена система деятельности организации по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

2. Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МКОУ ДО НГО «СШ» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

3. Цели программы:

1. Позитивное изменение отношения работников МКОУ ДО НГО «СШ» к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
2. Сохранение и укрепление здоровья работников МКОУ ДО НГО «СШ» и профилактика заболеваний.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
4. Улучшение психологического климата в коллективах.

4. Задачи программы:

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.

2. Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.

3. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.

4. Создание условий для ведения здорового образа жизни.

5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

5. Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников МКОУ ДО НГО «СШ», изменение отношения работников к своему здоровью.

2. Снижение заболеваемости работников МКОУ ДО НГО «СШ».

3. Увеличение продолжительности жизни.

6. План мероприятий

Основные мероприятия программы:

1. Ежегодное прохождение медицинского осмотра, диспансеризация.

2. Ежемесячное проведение поведенческого аудита безопасности.

3. Выставки по проблемам здоровья.

4. Строгое соблюдение правил ТБ, осуществление необходимых мер по охране здоровья.

5. Обеспечение участия сотрудников в спортивных мероприятиях, проводимых организацией и НГО.

6. Организация изучения коллективом возможных вариантов физкультурных пауз и приемов снятия зрительного и мышечного утомления.

7. Поддержание санитарно-гигиенического режима (рациональное расписание, влажные уборки, освещенность рабочих мест сотрудников, подбор мебели, воздушно-тепловой режим и т.д.).

8. Создание информационного поля по формированию ЗОЖ (буклеты, лекции, памятки).

9. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

10. Повышение физического, психологического и социального благополучия сотрудников.

11. Ежегодная вакцинопрофилактика от гриппа и вирусных инфекций.
12. Проведение инструктажей по охране труда и технике безопасности.
13. Проведение специальной оценки условий труда.
14. Информирование коллектива о состоянии и профилактике заболеваемости и травматизма.
15. Стимулирование и поддержка мотивации к ведению ЗОЖ и к сокращению потребления алкоголя и отказу от курения.

Таблица 1

План мероприятий программы

№	Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ.			
1	Ежегодный медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	По графику	директор
2	Профилактические антиковидные меры.	В течение года	специалист по охране труда
3	Вакцинация сотрудников от ГРИППА.	По графику	специалист по охране труда
4	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В течение года	специалист по охране труда
5	Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ.	В течение года	Педагог-организатор
Мероприятия, направленные на повышение физической активности.			
6	Утренняя гимнастика.	Ежедневно	Педагог-организатор
7	Занятия в спортивном зале ЦРФКиС	По желанию	заместитель директора
8	Коллективный отдых на свежем воздухе.	1 раз в квартал	Инструктор-методист
9	Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и акциях, привлечение к участию членов семей сотрудников: «Кросс наций», «Лыжня России», «Велопробег», «На работу на велосипеде»	По графику проведения мероприятий	Инструктор-методист

	и др.		
1	День здоровья, отказ от автотранспорта: «На работу - пешком», «На работу – на велосипеде» и др.	1 раз в весенний и осенний сезон	заместитель директора
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса.			
1	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально	Заместитель директора,
1	Тренинг по профилактике эмоционального выгорания.	1 раз в полугодие	психолог, привлеченный из образовательных организаций.
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.			
1	Проведение конкурсов среди сотрудников: «Конкурс здоровых рецептов», «Здоровый перекус».	1 раз в полугодие	Педагог-организатор
1	Мастер-класс по правильному питанию «Здоровое питание по вкусу!» (обмен опытом).	1 раз в полугодие	Педагог-организатор
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения.			
1	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику.	Ежеквартально	Педагог-организатор
1	Проведение мероприятия «День отказа от курения».	май	Педагог-организатор
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя (лекция с привлечением врача нарколога, изготовление буклетов).	1 раз в полугодие	заместитель директора
1	Мониторинг мероприятий по программе.	Ежеквартально	заместитель директора

7. Контроль и управление программой

Используются три вида контроля:

1. Предварительный контроль.

Он осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально – техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям кадрового состава.

2. Текущий контроль.

Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы, в срок исполнения.

3. Заключительный контроль.

Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата в ходе реализации программы.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни.
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.