



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУК-КВЦД «Красногвардеец»

И.А. Леонова

Приказ МБУК-КВЦД «Красногвардеец»

От «27» апреля 2024г. №27-04/01

**Корпоративная программа укрепления здоровья
сотрудников муниципального бюджетного
учреждения культуры «Киноvideодосуговый
центр «Красногвардеец»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы:
 - Блок 1. Организационные мероприятия.
 - Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.
 - Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.
 - Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.
 - Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. Мониторинг реализации программы
7. Оценка эффективности реализации программы
8. План мероприятий по укреплению здоровья сотрудников МБУК «КВДЦ «Красногвардеец»

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников МБУК КВДЦ «Красногвардеец» 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 отсутствия 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. По данным исследователей почти 60 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;
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесберегающей 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 МБУК «КВДЦ «Красногвардеец» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБУК «КВДЦ «Красногвардеец», профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной 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 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.
- 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.

4. Основные мероприятия программы

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, взаимодействия с представителями трудового коллектива, ответственными лицами по организации работы программы.

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

4. Организация контроля над проведением профилактических осмотров, диспансеризации сотрудников.

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: участие в культурно-досуговых мероприятиях, акциях, проводимых учреждением.

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

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

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

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

3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют ответственному рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

4. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о 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.

Блок 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. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: ароматерапия, музыкотерапия, посещение учреждений культуры /филармония, театры/ для эмоциональной разрядки.

5. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы МБУК КВДЦ «Красногвардеец» по укреплению здоровья сотрудников предполагаются следующие результаты:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой.
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников.
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников.
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
- Повышение выявления хронических неинфекционных заболеваний работников.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- Профилактика вредных привычек.
- Улучшение имиджа учреждения, по мнению работников и повышение их мотивации.

6. Мониторинг реализации программы

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

7. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

**План мероприятий укрепления здоровья сотрудников МБУК «КВДЦ
«Красногвардеец» на 2024 год**

| № | Наименование мероприятия | Дата | Ответственный |
|------|---|-----------------|--------------------------------|
| 1 | Организационные мероприятия | | |
| 1.1 | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы. | По плану | Тюлюпасва Н.Л. |
| 1.2. | Проведение профилактических осмотров, диспансеризация сотрудников. | Весна-осень | Сафронова Е.Н. |
| 1.3. | Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни. | Декабрь | Леонова Н.А |
| 1.4 | Культурный досуг сотрудников. | 1 раз в квартал | |
| 2. | Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию. | | |
| 2.1. | Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов. | В течение года | Скорев В.Г. |
| 2.2. | Конкурс здоровых рецептов. | 1 раз в квартал | Скорев В.Г. |
| 2.3. | Оборудование специального места для приема пищи. | В течение года. | Шибасова Н.Г. |
| 3. | Мероприятия, направленные на повышение физической активности. | | |
| 3.1. | Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика. | июнь | Шибасова Н.Г. |
| 3.2 | Проведение коллективного отдыха на природе с привлечением семей. | август | Пертулисова А.А. |
| 4 | Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом. | | |
| 4.1 | Тренинги, консультации по управлению конфликтными ситуациями. | В течение года | Пертулисова А.А. |
| 4.2 | Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия. | В течение года | Мангилев П.В. Ортикова Т.Н. |