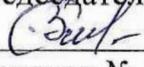


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ППО МАУДО «ЦДТ»

 О.В.Ляпина

протокол № 1

« 09 » января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «ЦДТ»

 О.С.Доценко

Приказ № 6 от 09.01.2024 г.



«КОНСТРУКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

корпоративная программа по оздоровлению и
здоровьесбережению сотрудников

Составитель: Масич Оксана Владимировна
специалист по охране труда

Руководитель: Доценко Олеся Сергеевна
Директор МАУДО «ЦДТ»

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка	3
2. Актуальность	3
3.Цель	4
4. Задачи программы	4
5. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы	5
6. Мониторинг реализации Программы	5
7. Оценка эффективности	5
8.Примерный перечень направлений, мероприятий по их реализации	6
9. План мероприятий	7
10.Интернет-ресурсы	15
Анкета	16

1. Пояснительная записка программы

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста.

Оценить значимость здоровья педагога нетрудно: больной учитель не может учить здоровых детей. Таким образом, здоровье педагога необходимо рассматривать не только как образовательную ценность, но и как необходимое условие для устойчивого и гармоничного развития современного общества.

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики и риска развития социально значимых хронических заболеваний. Риск повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем). 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 разработан комплекс мероприятий, направленный на все стороны профессионального здоровья сотрудников ОУ, а именно физического, психического, социального, который осуществляется на основе дифференцированного подхода к разным категориям сотрудников.

Программа предполагает возможность самостоятельного отбора содержания работы по формированию профессионального здоровья педагогов учреждения, в соответствии с особенностями педагогического состава.

Реализация содержания программы осуществляется через разнообразные формы работы: тренинги, семинары практикумы, обучающие семинары, спортивные досуги.

Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Участниками программы являются педагоги и специалисты учреждения.

2. Актуальность программы

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации, в частности в ХМАО-Югре, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. 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.

Деятельность учреждения направлена на образовательные услуги. Здоровье педагога - это не только его личное здоровье. Здоровый педагог становится для своих учеников ещё и учителем здорового образа жизни. Умение управлять собственным здоровьем и настроением для педагога очень важно, так как мы понимаем, что здоровье обучающегося зависит не столько от соблюдения санитарно-гигиенических норм и снижения учебной нагрузки, сколько от эффективности организации образовательной деятельности и от характера взаимоотношений на занятии.

Хорошее здоровье педагога, хорошее настроение – залог творческого, интересного занятия. Когда учреждение работает как единый отлаженный механизм, когда между педагогами, сотрудниками и детьми действительно существует атмосфера сотрудничества и взаимопонимания, тогда в таком учреждении интересно находиться, тогда оно по-настоящему становится вторым домом для обучающегося, а значит, в нем созданы все условия для здоровья.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления сотрудников – это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению. В программе «Конструктор здорового образа жизни» отражена система деятельности учреждения по здоровосбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

3. Цель программы

Целью корпоративной программы является продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте, сплочение коллектива.

4. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
- 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 учреждения;
- содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- создание оптимальных гигиенических, экологических условий деятельности работников на их рабочих местах;
- формирование мотивации на повышение двигательной активности;
- организация отдыха работников;
- совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

5. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы

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

Для работников:

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

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; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- снижение уровня заболеваемости.

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. Срок реализации программы:

Срок реализации программы 2024-2026 годы

8. 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;
- оценка достижения результатов программы.

Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются:

- 100% сотрудников получают информацию о здоровом питании;
- 100 % сотрудников получают информацию о негативных последствиях низкой двигательной активности;

- 100 % сотрудников получают информацию по теме социального и эмоционального благополучия (управления стрессом);
- до 30% увеличится у сотрудников двигательная активность;
- отношение к правильному питанию изменят 74% работников;
- снизится уровень стресса до 50 % от числа сотрудников;
- удовлетворенность работой возрастет до 80%.

9. Примерный перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов

1. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	
Примерный перечень мероприятий	Примеры индикаторов
<p>1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников:</p> <ul style="list-style-type: none">• низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр. <p>2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов:</p> <ul style="list-style-type: none">• системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр. <p>3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев травмирования, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.</p> <p>5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.</p> <p>6. Организация культурного досуга сотрудников.</p> <p>7. Создание уголков здоровья.</p> <p>8. Создание клуба фитнес-аэробики по месту работы.</p>	<p>Мотивация здорового образа жизни</p>
2. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ	

ЦЕЛЬ: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.

ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому в учреждении обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.

Примерный перечень мероприятий	Примеры индикаторов
<ol style="list-style-type: none"> 1.Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания). 2. Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда). 3.Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы). 4.Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда,). 	<p>Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ);</p> <p>Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (100%);</p> <p>Отсутствие несчастных случаев на производстве.</p>

3. СТРАХОВАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхований.

Примерный перечень мероприятий	Примеры индикаторов
<ol style="list-style-type: none"> 1.Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение). 2.Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов). 3.Добровольное медицинское страхование (расширение соцпакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую помощь в ближайших (лучших) медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов). 	<p>Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.</p>

4. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.

Примерный перечень мероприятий	Примеры индикаторов
<p>1.Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, грипп, COVID-19).</p> <p>2.Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.</p> <p>3.Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов).</p> <p>4.Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).</p>	<p>Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.</p>

4. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака в учреждении.

ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории образовательного учреждения регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

В корпоративной практике необходимо обеспечить исполнение закона на территории учреждения путем издания внутренних нормативных документов. Для осуществления практики необходимо издать внутренний документ: НПА/ стандарт корпорации:

- о запрете курения на территории учреждения (включая открытую территорию);
- о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака;
- о запрете продаж любых табачных изделий и всех видов электронных сигарет и их составляющих на территории образовательных учреждений

Практика не требует дополнительного финансирования.

Примерный перечень мероприятий	Примеры индикаторов
<p>1.Установление запрета курения на рабочих местах и на территории учреждения (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение).</p> <p>2.Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.</p>	<p>Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, 70 %.</p>

5.ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников и менеджеров о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте

ОПИСАНИЕ: Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предваряющим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

Примерный перечень мероприятий

1. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ.
2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.
3. Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

Примеры индикаторов

Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

6. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкульт-брейков.

Примерный перечень мероприятий

1. Организация командно-спортивных мероприятий.
2. Организация физкульт-брейков.
3. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону и др.
4. Участие трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, фестивалях и конкурсах по фитнес-аэробике.
4. Участие в программе выполнения норм ГТО.
5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
6. Участие работников в спортивных соревнованиях.

Примеры индикаторов

Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, 80 %;

Снижение доли работников с низким уровнем тренированности, 60 %.

7. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников учреждения в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

Примерный перечень мероприятий	Примеры индикаторов
<p>1. Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.</p> <p>2. Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении).</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Размещение информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.</p> <p>5. Создание и выпуск бюллетеней о здоровом питании.</p> <p>6. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах.</p> <p>7. Проведение тематических Дней здорового питания.</p>	<p>100% сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места</p> <p>Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, 100 %.</p>
<p>8. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ. ПОВЫШЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.</p>	
<p><u>ЦЕЛЬ:</u> Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.</p> <p><u>ОПИСАНИЕ:</u> При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование корпоративных СМИ и др.</p>	
Примерный перечень мероприятий	Примеры индикаторов
<p>1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.</p> <p>2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.</p> <p>3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.</p> <p>4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.</p>	<p>Уровень удовлетворенности работой (60% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);</p> <p>Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).</p>

<p>5.Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.</p> <p>6. Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки.</p>	
---	--

10.План мероприятий на 2024 год

№п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
Организационные мероприятия				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников (приложение1)	Январь 2024 г.	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда Профсоюзный комитет
2.	Создание уголка здоровья	Январь 2024 г.	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
3	Разработка комплекса упражнений по оздоровлению	Январь 2024 г.	МАУДО «ЦДТ»	Профсоюзный комитет
4	Создание фитнес-аэробики для сотрудников	Март 2024 г.	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
5	Отчет оценки производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья	Февраль 2024 г.	МАУДО «ЦДТ»	Профсоюзный комитет
6	Контроль за ежегодной вакцинацией против наиболее распространенных инфекционных заболеваний.	Октябрь-декабрь 2024 г.	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
7	Организовать прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров. Заключение договоров и проведенных периодических медицинских осмотров.	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Зам.директора по АХЧ
8	Издание локального акта о диспансеризации работников, осуществление контроля за диспансеризацией работников.	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Отдел кадров
Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках клуба фитнес-аэробики)				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда Профсоюзный

				комитет
2	Выполнение норм ГТО	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
3	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Октябрь	МАУДО «ЦДТ»	Профсоюзный комитет
4	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «10000 шагов»	Апрель	МАУДО «ЦДТ», городской парк	Специалист по охране труда
5	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	В течении года	Город	Профсоюзный комитет
6	Участие во Всероссийской лыжной гонки «Лыжня России»	Февраль 2024 г.	Лыжная база	Специалист по охране труда
7	Принять участие в соревнованиях по лыжным гонкам	Март 2024 г.	Лыжная база	Профсоюзный комитет
8	Соревнование среди работников учреждения «Попали в десятку» – дартс.	Март	ДК «Россия»	Специалист по охране труда
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Профсоюзный комитет
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, летний отдых.	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
11	Участие в соревнованиях среди жителей города –дартс.	Апрель 2024 г.	ДК «Россия»	Профсоюзный комитет
12	Участие в «Туриада – 2024» среди молодых специалистов	Май	Горнолыжная база	Специалист по охране труда
13	Участие в акциях, посвященных Всемирному Дню борьбы с артериальной гипертензией – 17 мая. Проведение образовательной кампании «Контролируй свое артериальное давление» с выпуском тематических буклетов и плакатов, демонстрация видеороликов	Май	МАУДО «ЦДТ»	Профсоюзный комитет
14	Участие в туриаде среди жителей города	Сентябрь	Горнолыжная база	Специалист по охране труда
15	Спортивные соревнования среди семей работников ЦДТ - «Папа, мама, я – спортивная семья»	Октябрь	МАУДО «ЦДТ»	Профсоюзный комитет
16	Участие во Всероссийской акции «Кросс нации»	Сентябрь	Парк «Сказка»	Специалист по охране труда

17	Ежедневные физкультминутки «Ровная спина»	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
18	Участие коллектива в городской спартакиаде 2024.			
19	Неформальная встреча «Выходи гулять!»	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
1	Кампания «Брось курить и победи»	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
2	Информирование работников об вреде курения (лекция)	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Профсоюзный комитет
3	Мероприятие «День отказа от курения» ко Дню отказа от курения	31 мая	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя				
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда Профсоюзный комитет
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда Профсоюзный комитет
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда Профсоюзный комитет
Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Специалист по охране труда
2	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	В течении года	МАУДО «ЦДТ»	Профсоюзный комитет
3	Тренинг по эмоциональному выгоранию педагогов «Психологический настрой»	Январь	МАУДО «ЦДТ»	Зам. директора по МР
Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию				

1	Раздача листовок о правильном питании	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).		
2	Лекции о правильном питании	Проведение открытых лекций с участием экспертов в области правильного питания.		
3	Конкурс здоровых рецептов «В здоровом теле - здоровый дух»	Сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых лучших рецептов поощряются.		

11. Интернет-ресурсы

1. Живи - <https://www.jv.ru/>

Все о ЗОЖе: видеоуроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой.

2. <https://zozhnik.ru/>

Все о правильном питании и здоровом образе жизни

3. <https://www.takzdorovo.ru/>

Здоровая Россия – портал о здоровом образе жизни

Политика

поддержания здорового образа жизни сотрудников на рабочих местах МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»

Здоровье сотрудников, как социально-экономическая категория, является неотъемлемым фактором трудового потенциала и представляет собой основной элемент стабильности работы организации.

Ценность здоровья, как важнейшего ресурса, необходимого для плодотворной работы, определяется современными тенденциями снижения воспроизводства населения, процессом его старения и, таким образом, уменьшением численности населения. Важной целевой установкой государственной политики в регионах РФ является создание необходимых условий для сохранения здоровья населения страны.

Политика поддержания здорового образа жизни на рабочих местах МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения» (далее - Политика) соответствует специфике экономической деятельности и организации работ в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».

Политика направлена на:

- * поддержание и сохранение здоровья работников в процессе их трудовой деятельности;
- * формирование ведения активного, здорового образа жизни, отказу от вредных привычек;
- * мотивацию сотрудников принимать участие в сдаче норм ГТО;
- * реализацию целей в области поддержания здорового образа жизни на рабочих местах;
- * проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике заболеваний и организации отдыха работников;
- * создание благоприятного климата в коллективе;
- * стремление работодателя совершенствовать и актуализировать программы по пропаганде здорового образа жизни

. Реализация целей политики осуществляется в соответствии с утвержденными программами в МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».

Политика поддержания здорового образа жизни на рабочих местах доступна на официальном сайте gubkinc.ru. всем сотрудникам МБУ «Комплексный центр социального обслуживания населения».

АНКЕТА

Уважаемый работник!

В нашем учреждении запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за участие и помощь.

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-65

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ:

1. Среднее
2. Средне-профессиональное
3. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ:

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил (а)
4. Никогда не курил (а)

5. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

6. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) _____
10. Не занимаюсь

7. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут
2. 30 минут – 1 час
3. 1 - 3 часа
4. 3 - 5 часов

8. ИСПЫТЫВАЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХО – ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ

1. Да
2. Нет
3. Иногда
4. Затрудняюсь ответить

9. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля Артериального давления
4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое(указать)_____

10.КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Дата заполнения «_____» _____ 20__ г.

Благодарим за участие.