

1. Актуальность

Корпоративная программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников (далее – Программа) 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 отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

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.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Программа разработана с целью сохранения и укрепления здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности, сплочение коллектива.

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;
- 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.

4. Основные мероприятия

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 профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

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 поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.
7. Создание уголков здоровья.
8. Создание физкультурно-спортивного клуба по месту работы.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)

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, лыжных фестивалях и т.п.
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.
5. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.
6. Организация фитнес-команды работников.

Блок 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 снижения веса.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 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.

Блок 5. 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 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, поощрение общения сотрудников друг с другом.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, музыкотерапия, фототерапия.
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.
6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации 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.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- 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.
- 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.

План мероприятий

| № | Наименование мероприятия | Описание мероприятия | Дата проведения | Место проведения | Ответственный исполнитель |
|--|--|---|--|---|------------------------------------|
| 1. Организационные мероприятия | | | | | |
| 1. | Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников | Анкетирование | 01-10.09 2023 | МБДОУ № 194 | Педагог-психолог, медсестра |
| 2. | Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.) | Выставки ледяной скульптуры, посещение музея В.И. Сурикова, и др. | В течение года | Музеи, выставки | Председатель профсоюзного комитета |
| 3. | Создание физкультурно-спортивного клуба | | 01.09.2023 | МБДОУ № 194 | Инструктор по физвоспитанию |
| 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба) | | | | | |
| 1. | Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика | <u>Производственная гимнастика с учетом факторов трудового процесса</u> | В течение года | МБДОУ № 194 | Инструктор по физвоспитанию |
| 2. | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги | Спортивные мероприятия | В течение года | По месту проведения | Инструктор по физвоспитанию |
| 3. | Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта. | Корпоративная спартакиада | Май 2024 | МАДОУ № 319 | Инструктор по физвоспитанию |
| 4. | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. | 27.09.2023 08.03.2024 | Заповедник «Столбы» | Председатель профсоюзного комитета |
| 5. | Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых. | Зимние прогулки на лыжах, катание на велосипеде и др. | Ноябрь 2023, Январь 2024, Февраль 2024 | остров Татышева, (либо место проведения указывается организаторами) | Инструктор по физвоспитанию |
| 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию | | | | | |

| | | | | | |
|--|--|---|---------------------------|-------------|------------------|
| 1. | Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки). | Консультации | В течение года | МБДОУ № 194 | медсестра |
| 2. | Оборудование специальных мест для приема пищи | | В течение года | МБДОУ № 194 | администрация |
| 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением | | | | | |
| 1. | Кампания «Брось курить и победи» | консультации | В течение года | МБДОУ № 194 | медсестра |
| 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя | | | | | |
| 1. | Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя. | консультации | В течение года | МБДОУ № 194 | медсестра |
| 2. | Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни. | Совместные чаепития | В течение года | МБДОУ № 194 | администрация |
| 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом | | | | | |
| 1. | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. | Семинар на тему «Весна без стресса» Семинар на тему «Методы и приемы борьбы со стрессом» | Ноябрь 2023, Март 2024 | МБДОУ № 194 | Педагог-психолог |
| 2. | Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки | Кабинет педагога-психолога | В течение года | МБДОУ № 194 | Педагог-психолог |