



Утверждаю
Директор МБУ КЦСОН
Первомайского района
г. Новосибирска

Мухин С.П.
2021г.

***Корпоративная программа по сохранению
и укреплению здоровья сотрудников
МБУ г. Новосибирска КЦСОН Первомайского района***



Программу подготовил:
Лимарева Л.А., специалист по охране труда

Общее положение

Здоровье каждого работника является важным условием деятельности муниципального бюджетного учреждения города Новосибирска «Комплексный центр социального обслуживания населения» Первомайского района (в дальнейшем МБУ КЦСОН Первомайского района) для выполнения задач, стоящих перед социальным обслуживанием.

Повышение эффективности труда работников учреждения, невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья.

По определению ВОЗ «здоровье - состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Корпоративная программа разработана с целью укрепления и сохранения здоровья через комплекс мероприятий, направленных на создание необходимых условий, способствующих приверженности работников учреждения здоровому образу жизни и стрессоустойчивости; формирование культуры и ценностей здорового жизни работников МБУ КЦСОН Первомайского района на рабочем месте.

Цели Программы:

*Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

*Сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний, факторами риска которых является низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление; сокращение сроков восстановления здоровья работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний.

*Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

* Развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия.

*Популяризация здорового образа жизни.

*Улучшение психологического климата в коллективе.

*Улучшение условий труда, быта и отдыха работников.

*Продвижение ценностей здорового образа жизни путем вовлечения работников учреждения и членов семей в мероприятия по укреплению здоровья, а также создания условий, способствующих повышению приверженности к здоровому образу жизни.



Приоритетными задачами Корпоративной программы являются:

* Разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников МБУ КЦСОН Первомайского района.

* Укрепление здоровья работников на рабочем месте, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности и активное привлечение самих работников к участию в Программе по укреплению здоровья на рабочем месте.

*Создание условий для ведения и продвижения здорового образа жизни.

*Организация гигиены труда.

*Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

*Популяризация здорового образа жизни в обществе при помощи демонстрации собственного примера.

*Выявление заболеваний на ранних стадиях. Санаторно-курортное и профилактическое лечение работников

*Снижение рисков несчастных случаев на производстве.

* Контроль и оценка эффективности мероприятий Программы.

Этапы реализации Программы

1. Издание приказа о реализации программы в учреждении.
2. Разработка программы и плана мероприятий.
3. Реализация мероприятий программы.
4. Оценка эффективности проводимых мероприятий.
5. Подведение итогов.

Мероприятия Программы:

Блок 1. Организационные мероприятия

- Разработка программы по укреплению здоровья на рабочем месте.
- Проведение инструктажа для работников учреждения, с целью предупреждения производственного травматизма.
- Организация контроля за проведением периодического медицинского осмотра.
- Организация поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.



Блок 2. «Наше здоровье в наших руках»

- определение группы здоровья, планирование и выполнение мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья; предупреждение и выявление социально значимых, начальных форм профессиональных заболеваний; предупреждение и снижение заболеваемости работников инфекционными заболеваниями:

* проведение предварительных медицинских осмотров при поступлении на работу, периодических медицинских осмотров в процессе трудовой деятельности, согласно требований приказа Минздрава России от 28.01.2021 N 29н «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников»;

*прохождение работниками ежегодной диспансеризации в рамках диспансеризации взрослого населения.

* проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок, в том числе гриппа, кори, дифтерии, гепатита В, ковида.

* ежегодное дистанционное обучение безопасным методам и приемам выполнения работ по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим, профилактика ВИЧ/СПИД на рабочем месте

* приобретение необходимой бытовой техники для мест приема пищи в структурных подразделениях учреждения, оборудование санитарные комнаты в соответствии с СП и СанПиН.

* Обеспечение путевками на санаторно-курортное лечение (3 путевки в год на учреждение)

* Разработка и внедрение комплекса «Зарядка для офиса»



Блок 3. «Будь активным - будь здоров!» - включает в себя физкультурно-спортивные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников:

- Участие в физкультурно-оздоровительных общероссийских и районных мероприятиях и акциях «Лыжня России»- направленные на повышение двигательной активности работников, снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости.
- Групповые занятия по скандинавской ходьбе с инструктором- направленные на повышение двигательной активности, выносливости, укрепление здоровья работников.
- Проведение спортивных соревнований 1 раз в 4 года между структурными подразделениями учреждения в канун дня Социального работника – направленные на повышение двигательной активности, усиление мотивации на здоровьесберегающее поведение.
- Дни здоровья – проведение акции: «На работу пешком».

Блок 4. «Семейный отдых. Семейные традиции!» включает в себя продолжение укрепления здорового образа жизни в семье (семейные спортивные мероприятия, совместный отдых и т.д.):

- В выходные дни по семейным традициям совершаются зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах.
- Летний отдых членов семьи и детей.



Блок 5. «Внимание конкурс!»

- Проведение конкурсов посвященных пропаганде здорового образа жизни, фотоконкурс «Я люблю ЗОЖ», «Лучший плакат»; «Рецепт женского здоровья», в котором участникам конкурса необходимо подготовить информационные материалы своих «рецептов здоровья и долголетия».

Блок 6. «Управляй стрессом!»

- Мероприятие включает в себя проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями, профилактика профессионального выгорания.

* Профилактика психического стресса

* Профилактика стресса и коррекция его последствий:

Повышение устойчивости к психическому стрессу. Сюда относится психологическая подготовка человека к встрече со стрессовыми ситуациями, вооружении его соответствующей философией, а также приобретение навыков управления состоянием психики(всевозможные психоматические тренинги).

Психокоррекция: При острых кратковременных стрессах она включает:

- а) комплекс движений, соответствующих психодинамике человека, которые должны быть достаточно ритмичными (ритм возвращает чувство безопасности и контроля ситуации) и достаточно трудными (чтобы способствовать утилизации катехоламинов);
- б) релаксацию всевозможными способами;
- в) самовнушение;
- г) использование внешних расслабляющих воздействий (музыка, запахи, природные факторы и др.)

Блок 7 «Профсоюз на страже здоровья!»

- Работа по созданию в коллективе условий для реализации коллективного договора, предоставления социальных гарантий и льгот педагогическим работникам, вопросов организации их досуга, оздоровления и занятий спортом. Санаторно-курортное лечение через профсоюз.



Ожидаемые результаты программы:

- *Повышение уровня культуры и здоровья у работников, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью.
- *Отсутствие производственного травматизма, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни.
- *Сохранение здоровья и выполнение социально активной роли в обществе в пожилом возрасте, увеличение продолжительности жизни.
- *Рост престижности профессии социального работника МБУ КЦСОН Первомайского района, сохранение трудового потенциала и увеличение кадровых ресурсов. Сокращение потери рабочего времени.
- *Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности, улучшение самочувствия.
- *Формирование устойчивого стремления работников к здоровому образу жизни.
- * Минимализация отклонений санитарно-гигиенических норм и требований, обеспечивающих безопасность и комфортность на рабочих местах.
- *Сохранение Семейных традиций.

Срок реализации Программы – без ограничений.

Индикатор Программы: Административное поощрение, участие работников в мероприятиях по здоровому образу жизни.

Индикаторы результата: уменьшение % работников с низким уровнем физической активности.

Ответственные лица за проведение мероприятий Корпоративной программы:

Заместитель директора, специалист по охране труда, заведующие структурными подразделениями, начальник ОКР.

**Личная заинтересованность работников МБУ
«КЦСОН»Первомайского района - ключевое условие эффективного внедрения
Корпоративной программы**

