



**Муниципальное казенное учреждение города Новосибирска «Агентство
развития социальной политики города Новосибирска»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКУ «Агентство развития
социальной политики»
Плюских Д.В.
«24» марта 2021 г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»**

Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»

ТЕМА ПРОГРАММЫ:

Сохранение и укрепление здоровья работников, повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни и физической активности, повышение эффективности деятельности работников.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Формирование ответственного отношения работников к собственному здоровью.
2. Сохранение и укрепление здоровья и профилактики заболеваний.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.
4. Формирование здорового психологического климата в коллективе.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Создание благоприятной и здоровой среды на рабочем месте.
2. Выявление факторов риска у работников, выявление заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
3. Проведение оздоровительных мероприятий.
4. Создание условий для ведения активного и здорового образа жизни.
5. Популяризация здорового образа жизни.
6. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.
7. Оценка эффективности мероприятий программы.

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ

1. Изменение отношения к себе и своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости, сокращение дней нетрудоспособности.
3. Эффективность деятельности работников, улучшение работоспособности.
4. Снижение процента текучести и выбытия работников.
5. Повышение процента численности работников, ведущих активный и здоровый образ жизни.
6. Повышение качества жизни, увеличение продолжительности жизни работников.

ПОРЯДОК РЕАЛИЗАЦИИ

В рамках реализации Корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» предусмотреть в течение года реализацию следующих мероприятий:

- Движение - «Жизнь». Продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья работников учреждения, повышение приверженности к рациональному питанию, формированию здоровых пищевых привычек.
- Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.
- Формирование психологического благополучия на рабочем месте.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья работников на рабочем месте.

2. Проведение опросов, анкетирование (оценка уровня текущего состояния здоровья, оценка уровня физической активности и тренированности работников, психологический настрой, уровень знаний по существующим факторам риска (курение, алкоголь, наркотики, неправильное питание), осведомленность в области здорового питания и т.д.).

3. Разработка плана реализации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте (Приложение № 1).

4. Разработка комплекса упражнений «Зарядка для офиса». (Приложение № 2).

5. Организация комфортного и безопасного рабочего места (изменение рабочей среды, переоборудование рабочих мест, ремонт, перестановка, наведение порядка в шкафах и на шкафах, на столах и т.д.).

6. Контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра работников.

7. Организация и участие в спортивных мероприятиях, проводимых на уровне города, согласно плана мероприятий.

8. Организация консультирования, обучение работников методам сохранения и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

9. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

МЕРОПРИЯТИЕ № 1: Движение - «Жизнь»!

Цель мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

- Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна;
- Проведение зарядок внутри подразделений на рабочем месте (ежедневно), различных физкультминуток, «Недели физической активности» и участие в

разных спортивных мероприятиях, проводимых на уровне города, согласно плана мероприятий.

– Участие во Всероссийских соревнованиях по ходьбе «Человек идущий».

Цель мероприятия: Стимулирование и мотивирование работников к повышению ежедневной физической двигательной активности, увеличение количества людей систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Для участия в соревнованиях участники подключаются к единому Интернет ресурсу (Платформе), который через мобильное приложение обеспечивает подсчёт шагов каждого участника соревнований в реальном времени.

Данное приложение позволяет принять участие в данном мероприятии всем работникам учреждения независимо от их территориального расположения.

Результаты:

Увеличение количества людей систематически занимающихся физической культурой и спортом (% изменений к предыдущему периоду).

МЕРОПРИЯТИЕ № 2:

Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья, повышение приверженности к рациональному питанию, формированию здоровых пищевых привычек.

2.1. Цель мероприятия - стимулирование работников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания. В связи с чем необходимы следующие мероприятия:

- Повышение информированности работников учреждения в вопросах здорового питания.
- Проведение оценки условий приема пищи сотрудников.
- Размещение информационных материалов о здоровом питании.
- Дополнительное оснащение специально оборудованного места для приема пищи (приобретение чайника, дополнительной микроволновки, кулер с водой, одноразовые стаканы).
- Обмен рецептами о приготовлении вкусной и полезной пищи «Готовь быстро вкусно полезно».
- Подборка и распространение информационных материалов на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, понижающие холестерин».

2.2. Цель мероприятия- создание благоприятной рабочей среды, снижение уровня заболеваемости, исключение несчастных случаев, аварий:

- Создание здоровых и безопасных условий труда.
- Проведение специальной оценки условий труда.
- Проведение вакцинопрофилактики работников от гриппа и других инфекционных заболеваний.
- Проведение инструктажей с целью предупреждения несчастных случаев.

Результаты:

- Увеличение количества работников, изменивших конкретные привычки питания (повысили потребление фруктов, перестали досаливать приготовленные блюда, стали ежедневно завтракать и др.)
- Увеличение количества безопасных рабочих мест.

- Снижение уровня заболеваемости.

МЕРОПРИЯТИЕ № 3: Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Цель мероприятия – организация помощи для курящих работников учреждения в отказе от курения, подготовка к формированию и осознанному выбору здорового образа жизни и ответственности за свой выбор.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территории учреждения, помощь в отказе от табакокурения:

- Повышение информированности работников о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения;
- Размещение знаков о запрете курения;
- Размещение информационных материалов о вреде курения "УМЕЙ СКАЗАТЬ: "НЕТ!" (что прячется в сигаретах);
- Исключение «мест для курения»;
- Проведение бесед с курильщиками.

Результаты:

- Увеличение отказа от курения курящих работников;
- Увеличение работников отказавшихся от курения за время программы.

МЕРОПРИЯТИЕ № 4: «Формирование психологического благополучия на рабочем месте»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности работников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье. Создать благоприятную психоэмоциональную обстановку на рабочем месте. Сплочённый коллектив, члены которого удовлетворены взаимоотношениями с коллегами, условиями труда, отдыхом, испытывает истинное удовольствие от ежедневных встреч и совместной деятельности.

В рамках мероприятия - работа психолога с коллективом учреждения:

- Обучение работников по программам (очно/дистанционное);
- Управление эмоциями;
- Профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств;
- Методики когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления стресса, аутогенная тренировка, практики медитации и осознанности, дыхательные практики.

Результаты:

Снижение количество работников в группе психоэмоционального риска (% изменений к предыдущему периоду).

Приложение № 1

к корпоративной программе
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

ПЛАН

реализации мероприятий по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте в 2021 году

Цель: Сохранение и укрепление здоровья работников МКУ «Агентство развития социальной политики», профилактика заболеваний и повышение приверженности здоровому образу жизни.

Ключевые задачи:

1. Продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.
2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья, повышение приверженности к рациональному питанию, формированию здоровых пищевых привычек.
3. Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.
4. Формирование психологического благополучия на рабочем месте.

| № | Наименование мероприятий | Плановый показатель | Ед. измерения | Срок исполнения | Ответственный |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|-----------------|------------------------------------------|
| 1. Продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды. | | | | | |
| 1.1. | Проведение опроса на предмет установления физической активности, выявления работников с недостаточным уровнем физической активности | 1 | опрос | 2 квартал | Бабкина О.Л. |
| 1.2. | Информационно-мотивационные рассылки (листовки, памятки) о пользе физической активности и мотивации повышения уровня физической активности | 12 | Количество | В течение года | Бабкина О.Л. |
| 1.3. | Информирование работников учреждения о возможностях улучшения физического здоровья | 1 | Информационная рассылка | 3 квартал | Бабкина О.Л. Начальники подразделений |

| | | | | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|----|------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.4 | Участие во Всероссийской лыжной гонке «Лыжня России» | 25 | Человек | Февраль | Бабина О.Л. |
| 1.5 | Внедрение комплекса упражнений «Зарядка для офиса» | 1 | Количество | 1 квартал | Бабина О.Л. |
| 1.6 | Участие в Общероссийской программе повышения физической активности «Человек идущий» | 30 | Человек | В течение года | Бабина О.Л. Молодавский А.В. Карпенко К.В. Кисель О.В. Картвелишвили С.В. |
| 1.7. | Участие в полумарафоне «Забег 2021» | 10 | Человек | 31 мая 2021 | Бабина О.Л. Молодавский А.В. Карпенко К.В. Кисель О.В. Картвелишвили С.В. |

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.8 | Участие работников учреждений в мероприятиях, направленных на укрепление здоровья | 10 | Мероприятие | В течение года | Бабкина О.Л. Молодавский А.В. Карпенко К.В. Кисель О.В. Картвелишвили С.В. |
| 2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья, повышение приверженности к рациональному питанию, формированию здоровых пищевых привычек. | | | | | |
| 2.1. | Проведение опроса работников для оценки режима питания и комфорта рабочего места | 1 | Опрос | 3 квартал | Бабкина О.Л. |
| 2.2. | Распространение информационных материалов посредством электронном почты о здоровом питании | 3 | Информационная рассылка | В течение года | Бабкина О.Л. |
| 2.3. | Предоставление помещения, предназначенного для приема пищи | 1 | Помещение | В течение года | Бабкина О.Л. |

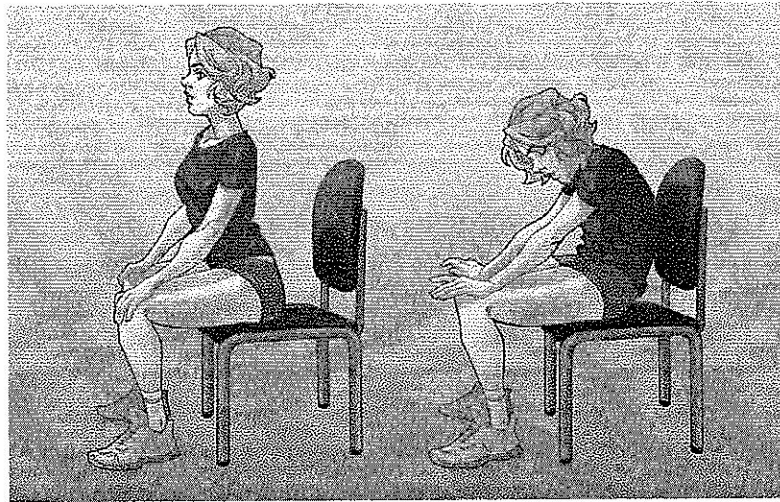
| | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| 2.4. | Организация безопасных рабочих мест | % | Общее число безопасных рабочих мест | В течение года | Небогатов М.В. |
| 2.5. | Организация проведения инструктажей на рабочем месте по охране труда | 3 | Работники, принявшие участие в инструктаже | В течение года | Небогатов М.В. |
| 2.6. | Организация проведения вакцинации против гриппа и других инфекционных заболеваний | Кол-во | Работники, принявшие участие в вакцинации | В течение года | Бабкина О.Л. |
| 2.7. | Контроль за прохождением диспансеризации и профилактических медицинских осмотров | Кол-во | Работники, прошедшие диспансеризацию и профилактические медицинские осмотры | В течение года | Бабкина О.Л. |
| 3. Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения | | | | | |
| 3.1. | Распространение информационных материалов о влиянии табачного дыма на организм | 200 | Информационные материалы | В течение года | Бабкина О.Л. |

| | | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------|-----------|--------------------|
| 3.2 | Размещение знаков о запрете курения | 3 | Знак | 1 квартал | Небогатов М.В. |
| 4. Формирование психологического благополучия на рабочем месте | | | | | |
| 4.1. | Проведение опроса на выявление социально-психологического климата в коллективе | 1 | Опрос | 3 квартал | Картвелишвили С.В. |
| 4.2. | Информационная рассылка материалов «Методы снятия стресса» работникам | 1 | Информационная рассылка | 4 квартал | Картвелишвили С.В. |
| 4.3. | Подготовка текста для корпоративной рассылки «Методы снятия стресса» | 1 | Памятка | 4 квартал | Картвелишвили С.В. |
| 4.4. | Проведение анкетирования на предмет выявления работников, находящихся в группе психоэмоционального риска | 1 | Анкета | 3 квартал | Картвелишвили С.В. |

Комплекс упражнений

Для повышения эффективности работы и отличного самочувствия необходимо ежедневно уделять время зарядке на рабочих местах. Простой комплекс упражнений, которые можно выполнять прямо на рабочем месте:

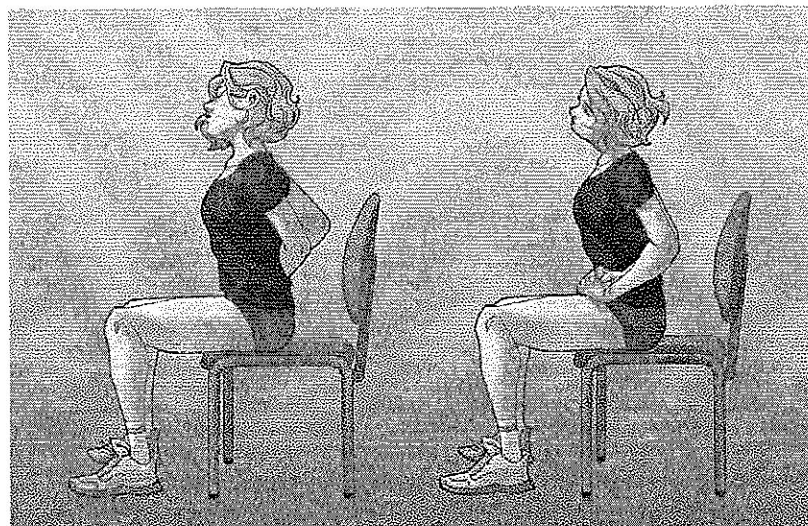
1. Поза кошки



Поза кошки / коровы растягивает верхний плечевой пояс, шею и позвоночник.

- Вытяните позвоночник вверх, руки положите на бедра.
- На вдохе прогните спину, грудной клеткой тянитесь вперед, взгляд направьте в потолок, не заламывая при этом шею назад.
- На выдохе округлите спину, подкручивая копчик на себя. Подбородок прижмите к груди, плечи направьте вперед.

2. Наклоны головы в сторону

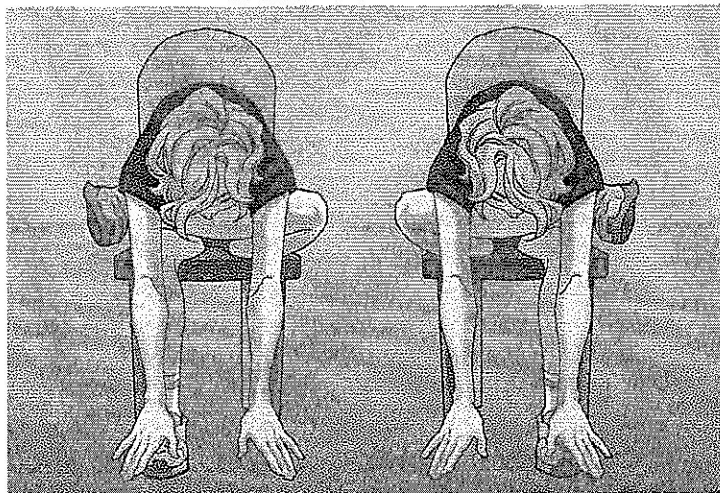


Наклоны головы в сторону растягивают мышцы шейно-плечевой области.

- Сядьте на край стула, руки заведите за спину, пальцы перекрестите.

- Отведите руки в таком положении на левое бедро, наклоняя голову в правую сторону. Задержитесь на несколько секунд.
- Повторите упражнение в другую сторону.

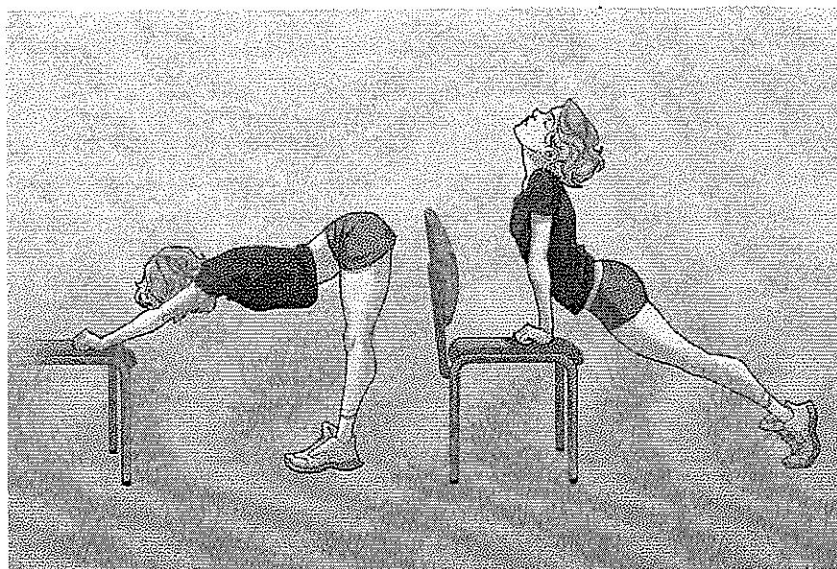
3. Наклоны вниз



Наклоны вниз растягивают шейно-позвоночный отдел позвоночника.

- Стопы поставьте параллельно, правую ногу поднимите на левую.
- Не двигая таз, осторожно опуститесь грудью к голени, руками коснитесь пола, шея расслаблена.
- Повторите упражнение в другую сторону.

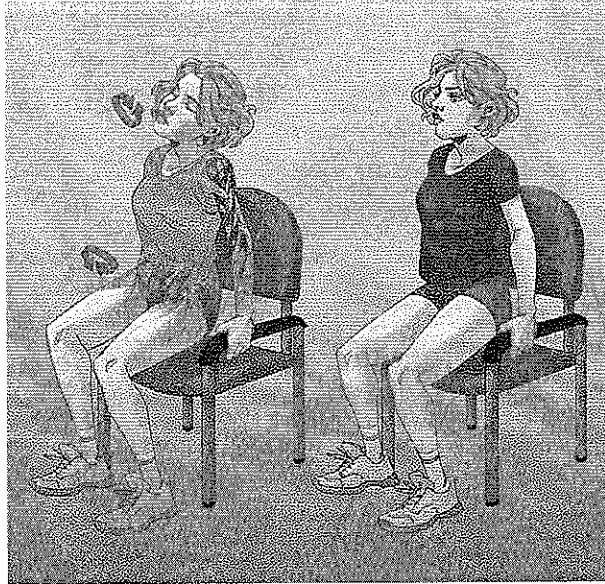
4. Поза собаки с опорой на стул



Поза собаки мордой вниз / вверх растягивает мышцы грудной клетки, задней поверхности бедра, поясничного отдела, шеи.

- Встаньте от стула на расстоянии одного шага, опуская корпус вперед, вытяните пальцы рук, положите ладони на сиденье стула.
- Не сгибая рук и ног, начните отводить таз назад от стула, пока не почувствуете растяжение в области плечевого сустава, подмышек и грудной клетки.
- Опираясь на руки, на вдохе поднимите голову и корпус вверх, прогнитесь в спине и отведите плечи назад.

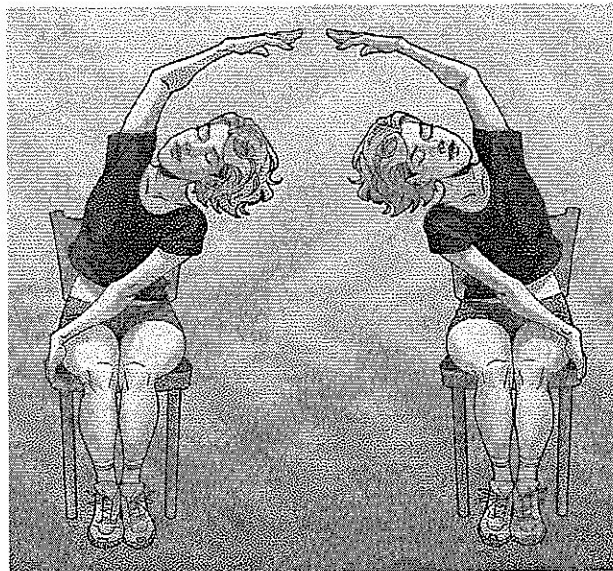
5. Подкручивания таза



Упражнение «подкручивания таза» растягивает поясничный и шейно-плечевой отдел.

- Ноги на ширине плеч, руками ухватитесь за подлокотники и на выдохе оттолкнитесь от сиденья корпусом вверх.
- Оставляя таз в подвешенном состоянии, вращайте тазом вправо / влево, вперед / назад.
- Осторожно вернитесь в исходное положение.

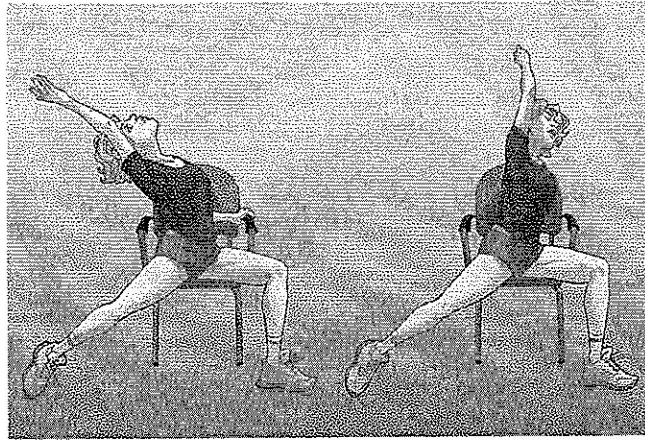
6. Наклоны в сторону



Наклоны в сторону растягивают косые мышцы живота, а также мышцы подмышечной области.

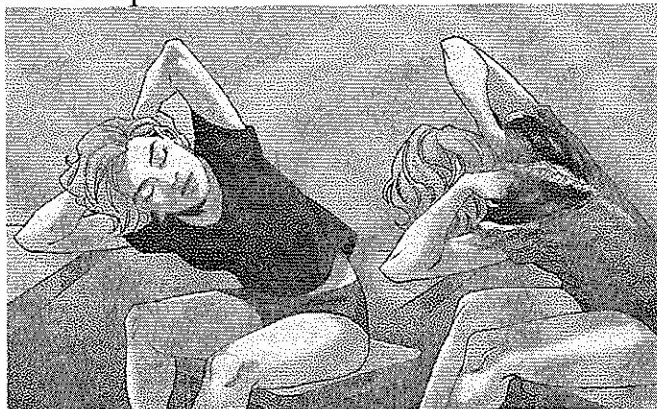
- Правой рукой обхватите противоположный край стула, левую руку поднимите над головой.
- На выдохе наклоните корпус вправо и потянитесь за рукой по диагонали вверх.
- Повторите упражнение в другую сторону.

7. Выпады с опорой на стул



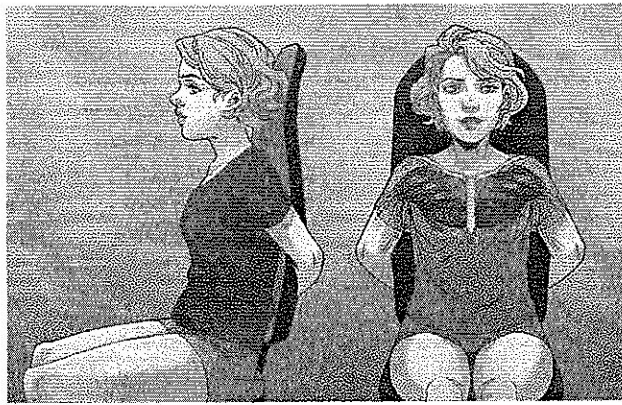
Выпады с прогибом в спине растягивают мышцы грудной клетки, поясничного отдела и шеи.

- Развернитесь от спинки стула на 90°.
 - Удобно сядьте на край стула, опираясь на сидельные кости, затем сделайте глубокий выпад вперед.
 - На вдохе вытолкните грудную клетку вперед и выполните прогиб спины назад.
 - Голову опрокиньте назад и задержитесь в таком положении на несколько секунд.
 - На выдохе вернитесь в исходное положение, затем отклонитесь к спинке стула, растягивая правый бок, рукой тянитесь по диагонали вверх.
 - Повторите упражнение в другую сторону, растягивая левый бок.
8. Повороты корпуса с опорой на стол



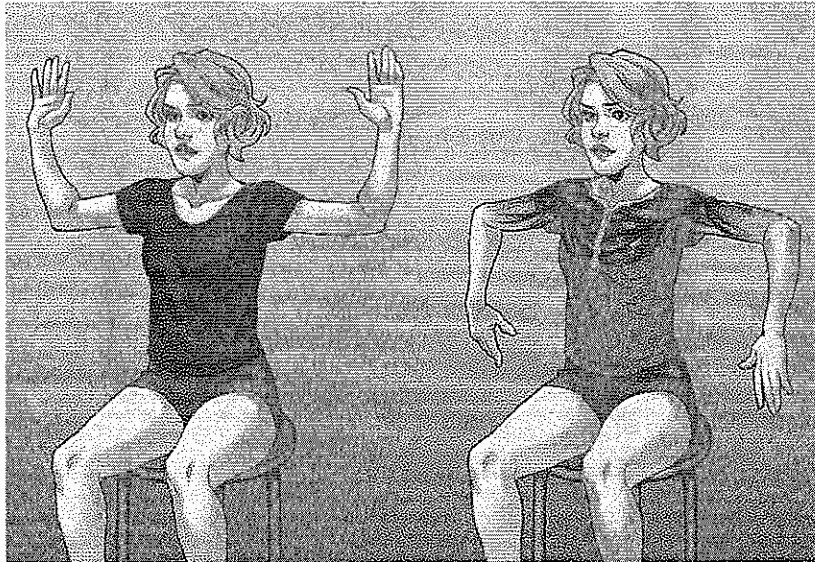
- Повороты корпуса растягивают грудные и трапециевидные мышцы.
- Поднимите согнутые руки в локтях и уведите за спину, ладони на лопатках.
- В таком положении медленно опустите верхнюю часть тела, локтями опираясь на край стола и, чередуя стороны, выполняйте повороты корпуса.

9. Раскрытие грудной клетки



- Упражнение со спинкой стула растягивает грудные мышцы.
- Сидя на стуле, заведите руки на спинку стула и сложите их в замок.
- Зафиксируйте положение, грудной клеткой потянитесь вверх, задержитесь на 8–10 секунд.

10. Разминка плеч



- Скрутка рук растягивает мышцы плечевого пояса.
- Ноги на ширине плеч, согнутые в локтях руки поднимите до уровня груди, ладони раскрыты.
- Не разгибая рук, совершайте вращательные движения плечевых суставов вниз, а затем вверх. Повторите 8–10 раз.

Результаты:

- Увеличение количества работников охваченных прохождением медосмотров, диспансеризацией;
- Увеличение количества работников, ведущих здоровый образ жизни.