


УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «КЦСОН»
Ленинского района


В. С. Зимняков

**Муниципальное бюджетное учреждение «Комплексный центр
социального обслуживания населения» Ленинского района**

МБУ «КЦСОН» Ленинского района

Корпоративная программа сохранения здоровья на рабочем месте
сотрудников МБУ «КЦСОН» Ленинского района

«Начни с себя! Живи здоровым!»

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБУ «КЦСОН» Ленинского района путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

Цели программы:

1. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
2. Сохранение и укрепление здоровья работников и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
4. Улучшение психологического климата в коллективах.

Задачи программы:

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.
2. Выявление и коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
3. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.
4. Создание условий для ведения здорового образа жизни.
5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников, изменение отношения работников к своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
3. Увеличение продолжительности жизни.
4. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Порядок реализации программы:

В рамках реализации Корпоративной программы предусмотрена реализация организационных мероприятий.

Организационные мероприятия:

Мероприятие № 1 «Жизнь – это движение!»

Мероприятие № 2 «Здоровое питание – это легко!»

Мероприятие № 3 «Территория без табака»

Мероприятие № 4 «Управляй стрессом»

Мероприятие № 5 «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Организационные мероприятия:

1. Принятие и внедрении корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц в каждом отделении за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации в организациях, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
3. Разработка индивидуальной программы по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте в каждом отделении, разработка плана реализации мероприятий.
4. Проведение инструктажа персонала в каждом отделении, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм.
5. Организация специалистом по охране труда контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации. Обеспечение сотрудников учреждения одеждой и обувью (по сезонам), средствами индивидуальной защиты и соблюдение сотрудниками санитарно-эпидемиологических мероприятий.
6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, частичная компенсация абонеента в фитнес - клуб/спортзал, приглашение фитнес – тренера в МБУ «КЦСОН» Ленинского района и пр., в том числе с привлечением профсоюзной организации) и другое.

Мероприятие № 1: «Жизнь – это движение!»

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

Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна; проведение в каждом отделении производственной гимнастики, зарядки на рабочем месте (еженедельно),

различных физкультминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.

Мероприятие № 2: «Здоровое питание – это легко!»

Цель данного мероприятия - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников:

- создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками отделений;

- организация Акций внутри МБУ «КЦСОН» Ленинского района «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной» (1 раз в квартал);

- организация конкурсов здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» среди структурных подразделений (1 раз в 6 месяцев).

Мероприятие № 3: «Территория без табака!»

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, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции» о запрете курения в помещениях и на территориях организации, помощь в отказе от табакокурения.

Мероприятие № 4: «Управляй стрессом»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия рекомендуется плановая (утверждение плана) работа штатных психологов с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

Мероприятие № 5: «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Цель данного мероприятия - продвижение приоритетов здорового образа жизни в учреждении. Участники группы в течение года должны рассказывать о своем участии в различных мероприятиях, направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни сотрудникам учреждения, в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов и способствовать тому, чтобы их друзья и родственники вовлекались к здоровому образу жизни.