



**Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа п.Чернышевск**

**Комплексная корпоративная программа
сохранения и укрепления здоровья сотрудников
ДЮСШ п.Чернышевск**

предназначена для сотрудников ДЮСШ

Срок реализации – бессрочно

п.Чернышевск, 2024 г.

Принята
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2024 г.



Организация -разработчик:

Муниципальное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
п. Чернышевск

Объекты программы:

Сотрудники ДЮСШ п.Чернышевск

Исполнители программы:

Администрация ДЮСШ п.Чернышевск, сотрудники ДЮСШ п.Черныше

РАЗДЕЛ 1. Паспорт программы

Полное наименование программы	Комплексная корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников ДЮСИШ п.Чернышевск «Стратегия ЗОЖ» (далее - Программа)
Нормативно - правовые основы	1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года». 2. Федеральный закон от 21.11.2011 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». 3. Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». 4. Паспорт национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол 01 24.12.2018 № 16. 5. Паспорт федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года № 16. 6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».
Основания для разработки программы	Комплексная корпоративная программа ДЮСИШ п.Чернышевск «Стратегия ЗОЖ» разработана для систематизации комплекса мер по сохранению и укреплению здоровья сотрудников. По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Также по данным Всемирной организации здравоохранения ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет организации на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%. Человеческий капитал является одним из ведущих факторов

	социально-экономического развития, поэтому сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.
Период и этапы реализации программы	<u>Организационный (подготовительный)</u> Изучение нормативных актов для разработки и реализации программы. Проведение анализа текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников. Определение ресурсов колледжа, потребностей и мотивации для участников программы. Разработка плана мероприятий. Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки. Назначение ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы. <u>Практический (основной)</u> Реализация мероприятий комплексной корпоративной программы «Стратегия ЗОЖ». <u>Мониторинг и оценка (аналитический)</u> Ежегодное подведение итогов реализации программы. Оценка эффективности программы по разработанным критериям.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Основные задачи	1. Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; 2. Формирование ответственного отношения к своему здоровью; 3. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности, правильном питании, отказе от вредных привычек; 4. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала сотрудников.
Целевые индикаторы	– Доля сотрудников охваченных комплексной корпоративной программой; – Охват сотрудников ежегодными профилактическими осмотрами, диспансеризацией – Повышение информированности сотрудников о здоровом образе жизни; – Повышение мотивации сотрудников вести здоровый образ жизни; – Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни; – Снижение количества дней временной нетрудоспособности сотрудников;

	– Численность сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию; – Численность сотрудников отказавшихся от вредных привычек; – Численность работников, имеющих нормальный индекс массы тела; – Численность сотрудников, придерживающихся правильного питания.
Ожидаемые конечные результаты	– 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами; – Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников; – Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической культурой; – Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников; – Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди сотрудников; – Увеличение охвата сотрудников профилактическими мероприятиями, направленными на формирования здорового образа жизни; – Снижение риска заболеваемости сотрудников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности сотрудников; – Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников; – Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников колледжа; – Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
Разработчики программы	Муниципальное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа п.Чернышевск

«Хорошее здоровье, ощущение полноты, неистощимости физических сил – важнейший источник жизнерадостного мировосприятия, оптимизма, готовности преодолеть любые трудности».

В.А. Сухомлинский

РАЗДЕЛ 2. Пояснительная записка

По данным Всемирной организации здравоохранения хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и травмы.

По показателю DALYS почти 60 процентов общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни.

Корпоративная программа укрепления здоровья трудового коллектива является элементом системы охраны здоровья трудового коллектива. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем трудового коллектива помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, находящихся в компетенции специалистов по охране труда.

Распоряжением Правительства Российской Федерации от 26 апреля 2019 г. № 833-р утвержден «Комплекс мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем), а именно:

- Рациональное питание. Здоровое питание оказывает значительное влияние на способность сотрудника эффективно выполнять свою работу, например, улучшая его способность концентрироваться. Программа питания включает организацию мест для

приема пищи. Программа направлена на повышение осведомленности работников о принципах здорового питания.

- Физическая активность. В дополнение к здоровому питанию физическая активность является важной частью ЗОЖ. Программа здоровья на рабочем месте предлагает сотрудникам возможность включать физическую активность в повседневную жизнь, а также создавать среду, поддерживающую физическую активность.

- Отказ от вредных привычек, таких как курение. Курильщики, как правило, болеют чаще, чем некурящие.

- Управление стрессом. Стресс приводит к многочисленным проблемам со здоровьем, таким как депрессия, болезни сердца, сахарный диабет и ожирение. Программа здоровья на рабочем месте помогает сотрудникам справляться со стрессом, поможет улучшить их здоровье и благополучие.

По данным Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Научно-исследовательский институт медицины труда имени академика Н.Ф. Измерова» потери российских работодателей составляют от 40 до 60 тысяч рублей в год при уровне временной нетрудоспособности 14 дней на человека, это в три раза превышает данные Европейских государств (2-8 дней).

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочих местах может улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей.

Основные положительные эффекты реализации корпоративной программы укрепления здоровья: повышение производительности труда, сокращение временной нетрудоспособности, повышение удовлетворенности работников и лояльности к организации, снижение текучести кадров, сплочение коллектива.

Корпоративная программа «Стратегия ЗОЖ» содержит список мер, рекомендуемые правила поведения, направленные на поддержку ЗОЖ сотрудников, а также на профилактику основных факторов риска хронических неинфекционных заболеваний. Программа может изменяться и дополняться на основании предложений, выносимых в результате мониторинга ее реализации.

Мероприятия настоящей Корпоративной программы по поддержке ЗОЖ сотрудников трудового коллектива реализуются по пяти направлениям: скрининг основных факторов риска для здоровья, стимулирование физической активности и регулярного сбалансированного питания, мотивирование к отказу от табакокурения, информирование по вопросам ЗОЖ.

РАЗДЕЛ 3 . Перечень и описание программных мероприятий

Программа включает следующие направления работы:

- Медицинские мероприятия
- Здоровое питание на рабочем месте
- Повышение физической активности
- Сохранение психологического здоровья и благополучия

Глава 1. Медицинские мероприятия

Проведение в колледже ежегодных медицинских мероприятий позволяет оценить состояния здоровья сотрудников, определить динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием различных факторов. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.	Специалист по охране труда	Ежегодно	100% охват медицинскими осмотрами сотрудников колледжа
Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья.	Специалист по охране труда	Ежегодно	100% охват медицинскими осмотрами сотрудников колледжа
Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, грипп, COVID-19).	Специалист по охране труда Медицинский работник	Ежегодно	Увеличение доли вакцинированных сотрудников
Санаторно-курортное оздоровление сотрудников	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Получение санаторно-курортное оздоровление
Проведение специальной оценки условий труда	Специалист по охране труда	1 раз в 3 года	Соответствие условий труда нормативным требованиям
Обеспечение безопасности и здоровья сотрудников на рабочих местах, профилактика травматизма	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Соответствие оборудования и трудовой

			деятельности требованиям по охране труда, пожарной безопасности. Уменьшение несчастных случаев на рабочем месте
Мониторинг артериального давления	Специалист по охране труда	Ежедневно	Увеличение доли сотрудников отслеживающих свое артериальное давление
Просветительские акции и профилактические лектории в рамках Всемирного дня сердца	Заместить директора по УВР	Ежегодно	Увеличение доли сотрудников контролирующих свое физическое здоровье
Информационная кампания по профилактике распространения сезонных респираторных заболеваний	Заместитель директора по УВР	Ежеквартально	Увеличение доли вакцинированных сотрудников
Комплекс санитарно – противоэпидемических (профилактических) мероприятия в период подъема заболеваний	Заведующий хозяйством	Ежедневно	Снижение доли сотрудников оформляющих листы нетрудоспособнос ти с респираторными заболеваниями

Глава 2. Здоровое питание на рабочем месте

Здоровое питание имеет большое значение в профилактике большинства хронических инфекционных заболеваний.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде	Администрация ДЮСШ	Ежедневно	Процент помещений и территории, оснащенных кулерами с питьевой водой.

Обеспечение возможности приема горячей пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении	Администрация ДЮСШ	Ежедневно	Увеличение охвата сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время

Глава 3 Повышение физической активности

реализует программу физической активности на рабочем месте способствующую улучшению здоровья, росту удовлетворенности на работе, снижению веса, снижению риска травм, снижению стресса.

Целевые мероприятия	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Организация физической активности и тренировок сотрудников	Администрация ДЮСШ	Ежедневно	Снижение веса, улучшение здоровья, рост удовлетворенности на работе, снижение риска травм, снижение стресса
Организация физической активности и тренировок сотрудников	Администрация ДЮСШ	Ежедневно	Снижение веса, улучшение здоровья, рост удовлетворенности на работе, снижение риска травм, снижение стресса

Ограничение на территории ДЮСШ продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.	Администрация ДЮСШ	Ежедневно	Уменьшение доли «нездоровых» продуктов с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров
Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе в рамках Всемирного Дня здоровья, Международного Дня семьи	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, придерживающихся правильного питания
Реализация проектов «Со вкусом здоровья!», «Витамины в пользу для здоровья»	Заместитель директора по УВР	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, участвующих в реализации проектов

Глава 3 Повышение физической активности

Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует снижению индекса массы тела, улучшению показателей здоровья, росту удовлетворенности от работы, увеличению производительности труда, снижению стресса.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Оценка уровня физической активности и тренированности сотрудников	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности; Снижение доли сотрудников с низким уровнем тренированности
Организация командно-спортивных мероприятий	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, участвующих в

Реализация проекта «Мы разные! Мы вместе! Мы сила!»	Заместить директора по УВР	Ежегодно	мероприятиях Увеличение числа сотрудников, участвующих в реализации проектов
Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» среди сотрудников, обеспечение условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, сдавших нормативы ГТО
Профилактика вредных привычек	Заместить директора по УВР	Ежемесячно	Увеличение числа сотрудников, отказавшихся от вредных привычек
Популяризация здорового образа жизни	Администрация ДЮСШ	Ежемесячно	Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни
Организация фитнес - тренировок для сотрудников	Администрация ДЮСШ	Ежемесячно	Увеличение числа работников, имеющих нормальный индекс массы тела
Обеспечение активного семейного отдыха инвентарем	Администрация ДЮСШ	Ежемесячно	Снижение доли сотрудников с низким уровнем физической активности
Организация участия сотрудников ДЮСШ в районной Спартакиаде организации профсоюзов	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической культурой
Информирование сотрудников через официальные корпоративные чаты и единую внутреннюю систему о пользе физической активности	Администрация ДЮСШ	Ежемесячно	Повышение мотивации сотрудников к занятиям физической

			культурой
Организация спортивных праздников в рамках Дня здоровья	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Укрепление здоровья и улучшение самочувствия сотрудников колледжа
Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Администрация ДЮСШ	Ежемесячно	Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди сотрудников
Организация коллективного отдыха на свежем воздухе	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе
Организация тренировок по настольному теннису для ветеранов колледжа	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди пенсионеров

Глава 4 Сохранение психологического здоровья и благополучия

Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте является важным компонентом комплексной корпоративной программы. Обучение сотрудников практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте, формирование навыков управления психоэмоциональным состоянием способствуют появлению оптимистичного настроения у сотрудников, получению положительных эмоций, снижению тревожности, раздражительности, повышению иммунитета и создают благоприятную обстановку на рабочем месте.

Перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Индикаторы
Разработка мероприятий,	Администрация ДЮСШ	Ежеквартально	Укрепление

направленных на противодействие профессиональному выгоранию			психологического состояния и улучшение самочувствия сотрудников
Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	Администрация ДЮСШ	Ежегодно	Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости сотрудников
Реализация проекта «Сам себе психолог»	Педагог - Психолог комитета образования	Ежегодно	Увеличение числа сотрудников, участвующих в реализации проектов

РАЗДЕЛ 4. Ожидаемый эффект от реализации программы

В результате реализации Комплексной корпоративной программы сохранения и укрепления здоровья сотрудников ДЮСШ п. Чернышевск «Стратегия ЗОЖ» предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- 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 работодателя:

- 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 сотрудников;
 - изменение отношения сотрудников к состоянию своего здоровья;
 - снижение заболеваемости и инвалидизации сотрудников.
 - повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.
- Для государства:**

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности

РАЗДЕЛ 5. Координация и контроль за реализацией программы

Контроль за реализацией программы осуществляет администрацией ДЮСШ:

- анализирует ход реализации программы, вносятся предложения по её коррекции;
- осуществляет организационное, информационное и методическое обеспечение реализации программы;
- координирует взаимодействие всех заинтересованных структур колледжа и общественных организаций по развитию системы сохранения и укрепления здоровья.

Лист регистрации изменений, дополнений

в Комплексную корпоративную программу сохранения и укрепления здоровья сотрудников ДЮСШ «Стратегия ЗОЖ»

Номер изменения	Номер листа (- ов)	Дата внесения изменения	Дата введения изменения	Всего листов в документе	Подпись ответственного за внесение изменений