

**Казенное учреждение Воронежской области « Управление социальной защиты населения Россошанского района»
КУВО « УСЗН Россошанского района»**

Приложение № 1
к приказу КУВО « УСЗН
Россошанского района»
от «30» 12 2022г. № 446ОД

**Корпоративная программа
« Сохранение и укрепление здоровья работников на рабочих местах»
в КУВО « УСЗН Россошанского района»**

ВВЕДЕНИЕ

Основной государственной социальной политики и главной задачей является обоснование и реализация мер по сохранению здоровья людей, минимизация воздействия вредных факторов среды на человека достижению оптимальных качеств жизни, эффективности деятельности человека.

Программа укрепления здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования и культуры.

Результативность работы учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач.

Здоровое рабочее место рассматривается как место, способствующее сохранению и укреплению здоровья, профилактике не только производственных болезней и травм, но и оценке и улучшению здоровья людей в целом.

Акцент действий распространяется с физической производственной среды на психосоциальную, включая образ жизни, поведение, отношение к сохранению и улучшению здоровья, что требует тесного взаимодействия работодателей и самих работников.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

1. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.
2. Позитивное изменение отношения сотрудников к собственному здоровью, приобретение гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
3. Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышение артериального давления.
4. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
5. Улучшение психологического климата в коллективах.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение продолжительности жизни сотрудников.
2. Увеличение трудового долголетия сотрудников.
3. Укрепление здоровья сотрудников.
4. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
5. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
6. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала сотрудников.
7. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
8. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
9. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
10. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
11. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
12. Проведение для работников профилактических мероприятий.
13. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе.
14. Обеспечение психологической и физической устойчивости сотрудников, профилактика эмоционального выгорания.
15. Повышение производительности труда и конкурентоспособности учреждения.
16. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.

НАПРАВЛЕНИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ

1. Разработка плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте в соответствии с настоящей корпоративной программой.
2. Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
3. Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности.
4. Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива учреждения.
5. Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
6. Выполнение информационно-просветительной работы по пропаганде здорового образа жизни.
7. Формирование мотивации на здоровое питание.
8. Формирование установки на отказ от вредных привычек.
9. Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
10. Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками- поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни, предпочтительные меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1. Отказ от курения
2. Здоровое питание
3. Физическая активность
4. Снижение потребности алкоголя
5. Социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ СОТРУДНИКА ЗАБОТИТЬСЯ О СВОЁМ ЗДОРОВЬЕ

**ЕСТЬ ОСОЗНАННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЗАБОТЕ
О ЗДОРОВЬЕ**

**НЕТ ОСОЗНАННОЙ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАБОТЕ
О ЗДОРОВЬЕ**



КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ И ИНФОРМИРОВАНИЕ

Консультации, помогающие отказаться от курения.

Консультации для желающих сбросить вес.

Использование пространства для размещения информации о ЗОЖ.

Информирование о принципах здорового питания



**Положительное влияние на изменение поведения
сотрудников в сторону ЗОЖ**

**Отсутствие влияния на изменение поведения
сотрудников в сторону ЗОЖ**

МОТИВАЦИЯ НА ЛИЧНОСТНОМ УРОВНЕ

ДЕЙСТВУЕТ КАК РАЗДРАЖАЮЩИЙ ФАКТОР



ЭФФЕКТИВНО

НЕ ЭФФЕКТИВНО

ФАКТОРЫ МОТИВАЦИИ СОТРУДНИКОВ

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников

Личный пример
руководителя

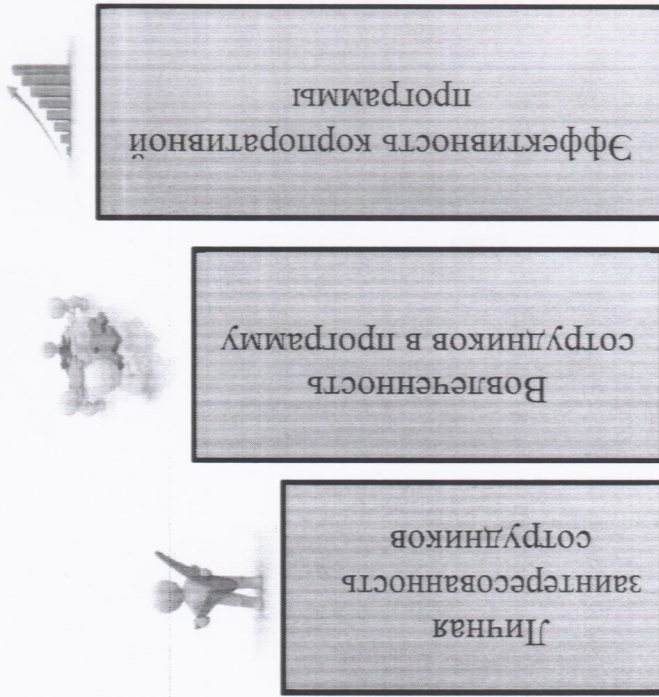
Обеспечение высокого
качества реализации
программы

Активная агитация и
вовлечение
сотрудников к участию
в программе

Информация о
негативных
последствиях для
здоровья при
несоблюдении
принципов ЗОЖ

МОТИВАЦИЯ
сотрудников к
участию в
программе

Оценка корпоративной
программы



Оценка эффективности программы
проводится путем опроса
(анкетирования) сотрудников

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

1. Проведение анкетирования , с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников : низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий.
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 .
5. Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
6. Организация культурного досуга сотрудников.
7. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации .

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

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.
3. Использование гаджета « шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм « ГТО».
5. Дни здоровья- проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием их семей, в том числе зимние прогулки, на лыжах, катание на коньках, летний отдых.
8. Организация посещения работниками занятий в группе фитнес.
9. Участие работников в спортивных соревнованиях « Папа, мама, я - спортивная семья».

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. Обеспечение сотрудников в течении рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.
3. Обеспечение возможности приема пищи сотрудникам в специально оборудованных местах для приема пищи.
4. Проведение тематических Дней здорового питания.

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ С КУРЕНИЕМ

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 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 учреждения.
2. Установление запрета на рабочих местах и на территории учреждения(оформление рабочих мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение).
3. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА БОРЬБУ СО СТРЕССОМ, СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСАКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

1. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
2. Проведение дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование, оценка риска, возникновение хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.).
3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешное выполнение задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.
6. Оборудование комнат психоэмоциональной разгрузки.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ:

1. Поддержка программы со стороны руководства КУВО « УСЗН Россосанского района», профсоюзной организации.
2. Более широкое использование индивидуальных мотиваций сотрудников.
3. Расширение набора предлагаемых мероприятий и их индивидуализация.

МАКСИМАЛЬНОЕ ЧИСЛО УЧАСТНИКОВ КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ ОБЕСПЕЧИВАЮТ:

1. Эффективные коммуникации посредством разнообразных каналов : от электронных до личных.
2. Участие сотрудников в разработке программы.
3. Создание благоприятной среды в КУВО « УСЗН Россосанского района» за счет улучшения рабочей обстановки, поддержки со стороны администрации и родственников сотрудников и т.д.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности сотрудников.
3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.
4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников.
9. Профилактика вредных привычек.
10. Улучшение имиджа организации по мнению сотрудников и повышение их мотивации.
11. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию сотрудников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
12. Повышение уровня физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

МОНИТОРИНГ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности сотрудников программой, а также низким охватом сотрудников мероприятиями программы.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы.

**Здоровье до того
перевешивает все
остальные блага жизни, что
поистине здоровый нищий
счастливее больного короля.**

- Артур Шопенгауэр

