

Принято на общем
собрании (конференции)
работников Учреждения
Протокол № 4
От 11.01. 2024 г.

Утверждаю:

Директор



М.Р. Елизарьева

Приказ № 47/1-орг

От 11.01. 2024 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
КГБПОУ КМТ

г. Канск, 2024

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследователей почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников 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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

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

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний.

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 в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

6. Создание уголков здоровья.

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (производственная гимнастика, дыхательная гимнастика, физкультурная пауза, физкультминутка)

***Комплекс упражнений производственной гимнастики
для работающих сидя***

1-2 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

3-5 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ноги.

6 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

7-9 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

10-11 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

12-14- стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте - выдох, при возвращении в исходное положение-вдох. Повторяют 5-6 раз.

15-16- сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

17 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

18-19- стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

20 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение -выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.

Комплекс упражнений для глаз, для тех, кто много времени проводят за компьютером

1. периодически (раз в 60-120 минут) переключать зрение с близкого на дальнее – просто смотреть вдаль в течение 5-7 минут;

максимально зажмурить, затем широко открыть глаза; повторить 10 раз;

2. делать движения глазами вверх/вниз, влево/вправо, вращать ими по часовой стрелке и против нее; каждое движение повторить по 10 раз;

3. свести глаза к носу (попытаться посмотреть на собственную переносицу), расслабить глаза; повторить 10 раз.

Дыхательная гимнастика

1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены «в замок» - вдох, руки опускают - выдох.

2 - ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову - вдох, опуская руки и приставляя ногу - выдох.

3 - руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз - выдох, выпрямляясь, руки назад, поднимаются на носки - вдох.

4 - прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 -руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6 - поднимая руки вверх, прогибаются назад - вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на поясе - выдох.

7 - ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки - выдох.

Каждое упражнение повторяют 6-12 раз. Перед началом и в конце занятия" спокойная ходьба, после 4-5 упражнений для людей, более физически подготовленных, - ускоренная ходьба или бег 1-3 мин.

Физкультурная пауза

1. Ходьба на месте 20-30 секунд. Темп средний.

1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 -руки вперед, ладони книзу.

2 - руки в стороны, ладони кверху.

- 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться.
- 4 - и.п. Повторить 4-6 раз. Темп медленный.
- 2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч.
- 1-3 наклон назад, руки за спину.
- 3-4 - и.п.
- Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- 3. И.п. - ноги на ширине плеч.
- 1 - руки за голову, поворот туловища направо.
- 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад.
- 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево.
- 4- и.п. 5-8 -то же в другую сторону.
- Повторить 6 раз. Темп средний.
- 4. И.п.- руки к плечам.
- 1 - выпад вправо, руки в стороны.
- 2- и.п. 3- присесть, руки вверх.
- 4 - и.п. 5-8 -то же в другую сторону.
- Повторить 6 раз. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног

- 1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо.
- 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево. 2-то же в другую сторону.
- Упражнения выполнять слитно. Повторить 4-6 раз. Темп средний.
- 2. И.п. - руки в стороны.
- 1-2 - присед, колени вместе, руки за спину.
- 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола.
- 4- и.п. Повторить 6-8 раз. Темп средний.
- 3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.
- 1 - резко по вернуть таз направо.
- 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Блок 3. 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. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой.
- 3. Проведение конкурса здоровых.
- 4. Проведение лекций на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 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 организации.

2. Проведение лекций «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.

3. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

5. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

6. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

7. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: музыкотерапия и пр.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- 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 работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников; изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование	выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	1 раз в год	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Педагог-психолог
2	Проведение инструктажей персонала	предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	1 раз в год	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Специалист по охране труда
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Своевременное выявление заболеваний	1 раз в год	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Специалист по охране труда
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Профилактика заболеваний	1 раз в год	Канская центральная городская больница, Поликлиника №2	Администрация учреждения
5	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Личностное развитие и повышение культуры сотрудников	2 раз в год	Театры, музеи, кинотеатры, выставочные залы города	Зам. по воспитательной работе
6	Создание уголков здоровья	Формирование у сотрудников здорового образа жизни	В течение года	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Зав. учебной части
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1	Комплекс упражнений производственной гимнастики для работающих сидя	Повышение работоспособности, укрепление здоровья и	1 раз в неделю	КГБПОУ «Канский медицинский	Зав. учебной части

		предупреждения утомления		техникум»	
2	Комплекс упражнений для глаз, для тех, кто много времени проводят за компьютером	Снятие зрительного напряжения, повышение зрительной работоспособности	1 раз в неделю	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Зав. учебной части
3	Дыхательная гимнастика	Оздоровление органов дыхания, расслабление	1 раз в неделю	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Зав. учебной части
4	Физкультурная пауза	Повышение работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления	1 раз в неделю	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Зав. учебной части
5	Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног	Повышение работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления	1 раз в неделю	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Зав. учебной части
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Профилактика здорового питания	Побудить работников и членов их семей отказаться от потребления табака	12.01.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
2	Профилактическое мероприятие «Чистая вода»	Расширение представления о роли воды в жизни человека, воспитание бережного отношения к воде и водным ресурсам	15.02.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Формирование знаний о правильном питании, расширение знаний о полезных свойствах овощей и фруктов	20.03.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
4	Лекции на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Информационно-мотивационное просвещение	19.04.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
5	Оснащение кулерами с питьевой водой	Организация питьевого режима с использованием упакованной питьевой воды промышленного производства	в течение года	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Администрация учреждения

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Лекция «Брось курить и победи»	Побудить работников и членов их семей отказаться от потребления табака	15.05.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
2	Мероприятия в День отказа от курения.	Побудить работников и членов их семей отказаться от потребления табака	20.06.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Побудить работников и членов их семей отказаться от потребления табака	13.09.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
4	Организация мест для курения.	Побудить работников и членов их семей отказаться от потребления табака	10.10.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
5	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.	Побудить работников и членов их семей отказаться от потребления табака	в течение года	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Администрация учреждения
6	Оформление мест общего пользования детекторами дыма.	Побудить работников и членов их семей отказаться от потребления табака	в течение года	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Администрация учреждения
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Профилактика алкогольной зависимости	Лекция сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя	15.11.2024 г.	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Председатель ЦМК
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Консультация психолога	По необходимости	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Педагог-психолог
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по	Возможность сотрудникам	По	КГБПОУ «Канский	Педагог-психолог

	управлению конфликтными ситуациями (музыкотерапия).	получить опыт конструктивного решения конфликтных ситуаций.	необходимости	медицинский техникум»	
2	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Возможность сотрудникам проводить психоэмоциональную разгрузку	По необходимости	КГБПОУ «Канский медицинский техникум»	Педагог-психолог