



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБЕСПЕЧЕНИЯ И СОПРОВОЖДЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
Яковлевского муниципального района Приморского края
ул. Советская, 45, с. Яковлевка

П Р И К А З № 12 - А

с. Яковлевка

от 12 февраля 2023 года

**Об утверждении корпоративной программы
«Укрепление здоровья работающих»
в МКУ «Центр обеспечения и сопровождения образования»
Яковлевского муниципального района**

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года», Паспортом национального проекта «Национальный проект «Демография», утвержденным Минтрудом России, Комплексом мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни, утверждены распоряжением Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р, Федеральным законом от 23.02.2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака», в целях мотивации к ведению гражданами здорового образа жизни, руководствуясь Уставом Муниципального казенного учреждения «Центр обеспечения и сопровождения образования»

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить корпоративную программу «Укрепление здоровья работающих в МКУ «Центр обеспечения и сопровождения образования» (далее корпоративная программа) (Приложение № 1 к настоящему приказу).
2. Специалисту, ответственному за охрану труда Захаровой О.А. довести до работников МКУ «ЦО и СО» корпоративную программу под подпись, в срок до 28.02.2023 года.
3. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор
МКУ «Центр обеспечения и
сопровождения образования»



Дудка Т.И.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ В МКУ «ЦО И СО»

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Рабочее место оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ). По показателю 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 года». Стратегия 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.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и регионального проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность в рамках формирующей программы, посредством создания здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики населения по охране здоровья.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

Федеральный закон от 23.02.2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» (с изм. и доп. вступ., в силу с 01.07.2022).

Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.»

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 24.12.2018 № 16.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала, как основного ресурса предприятия/учреждения/организации (далее учреждения).

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни.
2. Увеличение трудового долголетия работников.
3. Увеличение продолжительности жизни работников, ветеранов, пенсионеров и членов семей.
4. Укрепление здоровья работников и членов семей.
5. Проведение персонифицированных мероприятий по оздоровлению.
6. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
7. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
8. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.
9. Организация отдыха работников и членов их семей. Поддержка дружеских отношений и эффективного общения в команде сотрудников.
10. Формирование приверженности работников и членов семей здоровому образу жизни.
11. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
12. Улучшение здоровья работников за счет перемены негативных поведенческих факторов риска, в частности, отказ от курения.
13. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе (психогигиены и высокой корпоративной культуры).
14. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.
15. Внедрение и оценка эффективности программы промышленной гигиены.
16. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия.
17. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.

18. Совершенствование спортивно-оздоровительных мероприятий.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты (приложение № 1 к корпоративной программе), с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров работников в медицинских учреждениях (центрах) с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.

3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.

4. Утверждение корпоративной программы.

5. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

6. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

7. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

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

11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения, по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию (приложения 1,2,3 к корпоративной программе)

2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, в корпоративном издании и пр.

3. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов.

4. Проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой на рабочем месте.

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.

Мониторинг проводится по следующим параметрам корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих в МКУ «ЦО и СО»:

1. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.
2. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ МЕРОПРИЯТИЙ ПРОГРАММЫ

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
3. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.
4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
5. Повышение выявляемости хронических инфекционных заболеваний работников.
6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
7. Повышение лояльности работников к руководству.
8. Улучшение имиджа учреждения по мнению работников и повышение их мотивации.
9. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для того чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Охват сотрудников программой.
2. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний ;
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни;
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

РЕАЛИЗАЦИЯ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ОТКАЗУ ОТ КУРЕНИЯ

1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования знаками, запрещающими курение.
2. Оформление рабочих мест и мест общего пользования учреждения информационными материалами о вреде курения.

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Оформление рабочих мест и мест общего пользования учреждения информационными материалами советами по физической активности.
2. Организация физкульт-брейков на рабочих местах (десятиминутные комплексы физических упражнений) в учреждении, не менее одного раза в течение рабочего дня.
3. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе»

МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Осуществление работодателем мероприятий, направленных на формирование и поддержание в трудовом коллективе психологического климата, благоприятствующего эффективному функционированию кадрового направления деятельности.

2. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.

3. Обеспечение работодателем безопасных и здоровых условий труда, является не только одним из основных прав, но также с большей вероятностью сводят к минимуму напряженность и конфликты на работе и помогают снизить текучесть кадров и повысить производительность труда.

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

ПАМЯТКА «КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРЕСС»

Стресс является частью человеческого существования. Он может быть вызван самыми разнообразными факторами окружения, быта, работы и т.д. Чрезмерный стресс опасен для здоровья. Если нельзя избежать стрессовой ситуации, то нужно правильно научиться преодолевать ее.

Чтобы избавиться от стресса, необходимо:

- Менять то, что вы можете изменить, и принимать как судьбу то, чего пока отменить невозможно. «Делай, что должно, и будь, что будет».
- Выбатывать положительное отношение ко всему происходящему. В любом даже весьма негативном событии находить выгоду для себя.
- Стараться видеть светлые стороны событий и людей. «Бери пример с солнечных часов – веди счет лишь радостных дней» - гласит народная мудрость.
- Даже в случае неудачи в каком-либо деле (или разговоре) стараться увидеть свои «плюсы». Не сосредотачиваться на воспоминаниях о неудачах. Стараться увеличить успехи и веру в свои силы. – Научиться жить сегодняшним днем и получать удовольствие от каждого дня.
- Никогда не обижаться на судьбу.
- Повысить самооценку и меньше беспокоиться о том, что о вас думают другие.
- Поступать по отношению к другим так, как хотели бы, чтобы они обращались с вами.
- Владеть навыками общения. Побольше общаться с интересными людьми.

- Переоценить свои ценности, если необходимо.
- Ценить радость подлинной простоты жизненного уклада, избегая всего наносного, показного и нарочитого. Этим вы заслужите расположение и любовь окружающих.
- Организовывать свой быт так, чтобы не тратить время понапрасну.
- Не стараться сделать все и сразу.
- Не забывать об отдыхе, выспаться.
- Планировать свою жизнь.
- Ставить реальные и важные цели в любом деле. Научиться поощрять себя за достижение поставленной цели.

ПАМЯТКА «ЧТО МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА»

Очень часто люди при возвращении домой переносят свою рабочую активность, возбужденность в семью. Что же нужно, чтобы избавиться от своих дневных впечатлений и, переступив порог дома, не вымещать на домашних свое плохое настроение? Ведь таким образом мы приносим домой стресс, а виной всему – наше неумение отрешиться от накопившихся за день впечатлений. Прежде всего нужно установить хорошую традицию: возвратившись домой с работы или учебы, сразу же проводить релаксацию. Вот несколько рекомендуемых способов релаксации за 10 минут:

- Сядьте в кресло, расслабьтесь и спокойно отдохните.
- Заварите себе некрепкий чай и медленно выпивайте его, стараясь в этот отрезок времени ни о чем серьезном не думать.
- Послушайте свою любимую музыку. Наслаждайтесь этими чудесными мгновениями. Постарайтесь полностью погрузиться в музыку, отключившись от ваших мыслей.
- Если ваши близкие дома, выпейте чашечку чая вместе с ними и спокойно побеседуйте о чем-нибудь.
- Не решайте свои проблемы сразу же по возвращении домой: в состоянии усталости, разбитости это очень трудно, а порой невозможно. Выход из тупикового положения вы сможете найти после того, как пройдет немного времени и спадет напряжение трудового дня.
- Наполните ванну не очень горячей водой и полежите в ней. В ванне проделайте успокаивающие дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через сомкнутые губы и сделайте очень медленный выдох. Постарайтесь выдохнуть как можно дольше. Представьте себе, что с каждым выдохом общее напряжение, накопившееся за день, постепенно спадает.
- Погуляйте на свежем воздухе.