Приложение к приказу КГБУ СО

 «КЦСОН «Уярский»

 От 31.10.2022 № 150

|  |  |
| --- | --- |
| Принято на общем собраниитрудового коллективаПротокол № 3От 31.10.2022 г. |   |
|  |  |

Корпоративная программа

укрепления здоровья сотрудников

**КГБУ СО «КЦСОН «Уярский»**

 на 2023 год

Г.Уяр, 2022

**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 краевого бюджетного учреждения социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения «Уярский» ( далее- организация) 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 здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей 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**

 **4.1 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, организации соревнований между работниками

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

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

7. Создание уголка здоровья.

**4.2 . 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 работников организации в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

7. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

8.Организация волейбольной команды работников.

**4.3. 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» в организации: оснащение кулерами с питьевой водой;

 3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

 **4.4. 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

**4.5.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.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

 **4.6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

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

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. 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.

5. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

**5. 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..
* Улучшение условий труда.
* Улучшение качества жизни.

*Для работодателей:*

* 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 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, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников | Подготовка анкет и проведение анкетирования сотрудников с целью выявления факторов, влияющих на их здоровье ) низкая физическая активность, повышенное артериальное давление и т.д.) | До 01.02.2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заместитель директораЗаведующие отделениями  |
| 2 | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы. | Проведение инструктажей работников организации | До 01.03.2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Специалист по охране труда |
| 3 | Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.  | Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников | В течение года | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Специалист по охране труда |
| 4 | Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок | Организация контроля за проведением вакцинации работников | В течение года | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Специалист по охране труда |
| 5 | Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни. | Организация мероприятий по поощрению работников за практическую деятельность по укреплению здоровья | 2 раза в год  | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | ДиректорКульорганизаторЗаведующие отделениями |
| 6 | Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.) | Организация культурного досуга сотрудников ( посещение музеев, концертов, поездки в организации культуры г.Красноярска) | В течение года | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Культорганизатор |
| 7 | Создание уголка здоровья | Оформление в учреждении уголка здоровья для работников с доступной информацией по профилактике заболеваний | До 01.04.2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующий социально-реабилитационным отделением |
| * 1. **Мероприятия, направленные на повышение физической активности**
 |
| 1 | Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика | Разработка и ежедневное проведение комплекса упражнений на рабочем месте работников | ежедневно | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующий социально-реабилитационным отделением |
| 2 | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги | Участие работников в спортивных мероприятиях уровня организации, районного ( краевого) уровня | По мере необходимости |  | Заместитель директора |
| 3 | Сдача норм ГТО. | Участие в программе сдачи норм ГТО работниками организации | По отдельному плану | ДЮСШ Уярского района | Заведующие отделениями |
| 4 | Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта. | Участие организации в корпоративных соревнованиях Министерства социальной политики Красноярского края | По мере организации соревнований |  | Директор |
| 5 | Дни здоровья – проведение акций: «На работу пешком», «Встань с кресла»,  «Неделя без автомобиля». | Организация и проведение Дней здоровья | Май, сентябрь1 раз в квартал2 раза в год | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующие отделениями |
| 6 | Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр. | Организация и проведение коллективного отдыха на свежем воздухе | 08.06.2023 |  | культорганизатор |
| 7 | Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых. | Участие работников организации и членов их семей в культурно-спортивных мероприятиях  | 1 раз в квартал | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | культорганизатор |
| 8 | Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс. | Участие работников организации в соревновании | 1 раз в месяц | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Инструктор по адаптивной физкультуре |
| 9 | Организация волейбольной команды работников | Подбор и тренировки работников по созданию волейбольной команды | До 31.05.2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Инструктор по адаптивной физкультуре |
| * 1. **Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию**
 |
| 1 | Информирование работников об основах рациона здорового питания:  размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки) в уголке здоровья, лекция «Основы здорового питания» | Подготовка и размещения информационных материалов о здоровом питанииПодготовка и проведение лекции для работников организации по основам здорового питания | До 01.05.2023До 01.06.2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Специалист по сорциальной реабилитации |
| 2 | Своевременное снабжение питьевой водой работников организации (с помощью кулеров)  | Организация контроля за доставкой в организацию питьевой воды | В течение года | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующий хозяйством |
| 3 | Оборудование специальных мест для приема пищи | Оборудование отдельного помещения для принятия пищи | До 31.01.2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующий хозяйством |
| * 1. **Мероприятия, направленные на борьбу с курением**
 |
| 1 | Лекция о вреде курения | Подготовка и проведение лекции о вреде курения для работников | Ноябрь 2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующий отделением социальной помощи семье и детям |
| 2 | Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения в уголке здоровья | Подготовка и размещение материалов о вреде курения | До 01.05.2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующий отделением социальной помощи семье и детям |
| 3 | Контроль за исполнением полного запрета о курении на территории организации | Контроль за исполнением полного запрета о курении на территории организации | ежедневно | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующий хозяйством |
| * 1. **Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя**
 |
| 1 | Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя. | Организация лекции для работников | Апрель 2023 | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Заведующий отделением социальной помощи семье и детям |
| * 1. **Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**
 |
| 1 | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.  | Организация теоритических и практических мероприятий по теме борьбы со стрессом | 1 раз в квартал | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Психологи отделений |
| 2 | Разработка мероприятий , направленных на противодействие профессиональному выгоранию | Групповые и индивидуальные занятия с работниками | Мартноябрь | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | Психологи отделенийЗаведующие отделениями |
| 3 | Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки | Приобретение необходимых материалов для комнаты психологической разгрузки | В течение года | КГБУ СО «КЦСОН «Уярский», г.Уяр, ул.Ленина 76 | ДиректорЗаведующий хозяйством |