

Муниципальное казенное учреждение дополнительного профессионального образования «Городской центр образования и здоровья «Магистр»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДПО «ГЦОиЗ
«Магистр»
Н.А. Складнова
«08» 08 2022 г.
Протокол методического Совета
№ 2 от 08.08.2022 г.

Корпоративная программа
«Здоровье на рабочем месте»
на 2022-2025 гг.

Разработчики:

Юшкова Н.А. - зам. директора по НМР;
Липа Д.В. – зам. директора по ОВ;
Шустова Е.В. – зав.отделом практической психологии;
Романенко Н.В.- инженер по ремонту;
Покидова Н.А.- специалист ОК;
Пилевская О.А. –инструктор по ФК,
Беляева Т. Г. – педагог-психолог отдела практической психологии,
Сабенина И.В. – педагог-психолог отдела практической психологии.

Пояснительная записка

На протяжении 30 лет в центре ведется целенаправленная работа по сохранению здоровья и профилактике эмоционального выгорания работников центра. Опыт реализации профилактических программ был представлен 27 ноября 2019 года на площадке Общественной палаты Российской Федерации в рамках мероприятия Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки» и Комиссии по поддержке семьи, материнства и детства Общественной палаты Российской Федерации по награждению победителей всероссийского конкурса «Здоровые города».

Городской центр образования и здоровья «Магистр» награжден за 1 место в номинации «Лучший программа/проект по внедрению корпоративных программ укрепления здоровья» за реализацию проекта «Профилактика синдрома эмоционального выгорания «Добавь жизни!». За реализацию данного проекта мэрии города Новосибирска вручен диплом от имени Всемирной организации здравоохранения, Министерства здравоохранения Российской Федерации и Ассоциации «Здоровые города, районы и поселки».

Данная Программа разработана в соответствии с Приказом департамента образования от 01.03.2022 №0164-од «О разработке и реализации корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников» и учитывает опыт и наработки прошлых лет.

Актуальность

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных регионах Российской Федерации, поэтому тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование

ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

В связи с этим мы считаем, что проблема оздоровления сотрудников - это целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива.

Поэтому, перед нами встала необходимость активизации методической работы по данному направлению. В программе «Здоровье на рабочем месте» отражена система деятельности организации по здоровью сбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

Программа разработана в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний.

Программа укрепления здоровья работников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний.

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.

Цели программы:

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

Задачи программы:

1. Увеличение продолжительности жизни работников;
2. Увеличение трудового долголетия работников;
3. Укрепление здоровья работников;
4. Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

5. Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;
6. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;
7. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;
8. Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
9. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия.

Предполагаемый результат:

- Повышение компетентности по вопросам ЗОЖ.
- Повышение психологической устойчивости у сотрудников – стрессоустойчивости, конфликтоустойчивости, эмоциональной стабильности.
- Снижение уровня заболеваемости среди сотрудников центра.
- Повышение физической активности.

Участники программы:

Сотрудники МКУ ДПО «ГЦОиЗ «Магистр»

Срок реализации проекта: 2022-2025г.г.

Состав рабочей группы:

Юшкова Н.А.-зам. директора по НМР;

Липа Д.В. – зам. директора по ОВ;

Шустова Е.В. – зав.отделом практической психологии;

Романенко Н.В.- инженер по ремонту;

Покидова Н.А.- специалист ОК;

Пилевская О.А. –инструктор по ФК,

Беляева Т. Г. – педагог-психолог отдела практической психологии,

Сабенина И.В. – педагог-психолог отдела практической психологии.

Содержание программы «Здоровье на рабочем месте»

Содержание программы «Здоровье на рабочем месте» распределено по 6 блокам:

1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников организации.
2. Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников.
3. Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем, курением и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте.
4. Стимулирование работников к повышению уровня физической активности.
5. Повышение информированности о принципах здорового питания.
6. Сохранение психологического здоровья и благополучия трудового коллектива центра.

I Блок

Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников организации.

- Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.
- Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда).
- Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).

Ответственные исполнители: инженер по ремонту.

2 Блок

Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников.

- Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (например, COVID-19).
- Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.
- Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья)

Ответственные исполнители: инженер по ремонту.

3 Блок

Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем, курением и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте.

- Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение.
- Повышение информированности сотрудников центра о вреде табакокурения, употребления алкогольных напитков, приеме других психоактивных веществ (лекции, вебинары, статьи).
- Организация мероприятий, направленных на укрепление корпоративного духа.

Ответственные исполнители: зам. директора по ОВ, специалист отдела кадров.

4 Блок

Стимулирование работников к повышению уровня физической активности.

- Оценка уровня физической активности и тренированности работников (тесты, пробы).
- Организация функциональной гимнастики, физкульт-брейков в течении рабочего дня.
- Проведение персонифицированных мероприятий по оздоровлению (консультации, индивидуальные занятия ЛФК).
- Проведение «Недели физической активности» (отказ от пользования лифтом, пешие прогулки, просмотр лекций, вебинаров).
- Обучение сотрудников центра элементам оздоровительной гимнастики на рабочих местах.
- Соревнования с использованием гаджета «Шагомер» для сотрудников 1 раз в квартал.
- Разработка системы поощрений.

Ответственные исполнители: инструктор по ФК.

5 Блок

Повышение информированности о принципах здорового питания

- Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде (бутилированная вода, кулер).
- Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении.
- Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе (беседы, статьи о здоровом питании, дни овощей и фруктов, расскажи свой рецепт полезного и вкусного блюда).
- Повышение информированности о принципах здорового и полезного питания (лекции, вебинары, статьи).

Ответственные исполнители: зам. директора по ОВ, специалист отдела кадров, инженер по ремонту.

6 Блок

Сохранение психологического здоровья и благополучия трудового коллектива центра.

- Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.
- Проведение открытых встреч с руководством центра для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной психоэмоциональной среды.
- Обучение работников и руководителей практике психоэмоциональной разгрузки на рабочем месте (техники аутогенной тренировки, мышечной, дыхательной релаксации, практики майндфулнесс (mindfulness)).
- Формирование у сотрудников навыков самодиагностики симптомов психологического стресса и/или «выгорания» (методики самонаблюдения, опросники).
- Формирование у сотрудников навыков управления психоэмоциональным состоянием (когнитивно-поведенческие практики и майндфулнесс (mindfulness)).
- Проведение корпоративных мероприятий на повышение сплочённости в коллективе (2 раза в год).
- Психологические тренинги: Коммуникация как часть профессии. Искусство общения.
- Проведение форсайт-сессий.

Ответственные исполнители: зам руководителя, зав. отделом практической психологии, педагоги-психологи отдела практической психологии.

Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы

1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
7. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций;
9. Увеличение количества сотрудников, овладевшие методами психоэмоциональной разгрузки и самодиагностики симптомов «выгорания»;
10. Профилактика вредных привычек;
11. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.

Мониторинг и оценка эффективности.

Мониторинг реализации программы проводится согласно имеющемуся утвержденному плану мероприятий специалистом отдела управления персоналом (отдела кадров), являющегося членом рабочей группы, сведения о результатах мониторинга предоставляются руководителю рабочей группы.

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой, опрос);
- охват работников программой (% сотрудников);
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни (Приложение 1);
- оценка достижения результатов программы (Приложение 2).

Приложение 1

Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни

Показатель	Да-Нет, % сотрудников, охваченных мероприятиями	Комментарий
Рабочие места безопасны для здоровья		
Сотрудники обеспечены питьевой водой и возможностью приема пищи в отдельном помещении		
Сотрудникам оказывается психологическая помощь и поддержка		
Сотрудников обучают методам психоэмоциональной разгрузки и саморегуляции		
Компания организует собственные спортивные мероприятия для сотрудников или помогает участвовать во внешних мероприятиях		
Количество сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ,		
Количество корпоративных мероприятий, куда была интегрирована тематика ЗОЖ		
Сотрудники имеют возможность для физической активности в течение дня		
Компания организует корпоративные мероприятия		

Количество сотрудников получивших персонифицированную помощь		
Количество опрошенных сотрудников		

Приложение 2

Оценка по достижению результата программы

Показатель	Количество сотрудников, улучшивших личные результаты в сравнении с первоначальными показателями	Комментарий
Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина		
Количество сотрудников, сокративших потребление алкоголя		
Количество сотрудников, сбросивших лишний вес		
Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.)		
Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом		
Сокращение пребывания на больничном		
Количество сотрудников у которых увеличилась физическая активность		