«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КГБ ПОУ ХТТБПТ
_____ О.Б. Богданова
01 июля 2024 г.

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников краевого государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Хабаровский техникум техносферной безопасности и промышленных технологий» (КГБ ПОУ ХТТБПТ) на 2024-2029 гг.

г. Хабаровск
2024 г.

Содержание

1. Введение
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Показатели эффективности реализации программы
5. Сроки реализации
6. Основные мероприятия
7. План мероприятий

1. Введение

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста.

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (курение, злоупотребление алкоголем).

Разработка, реализация и оценка корпоративных программ укрепления здоровья работающих - поэтапный процесс взаимно необходимых и взаимосвязанных действий:

- планирование (сбор данных о состоянии здоровья и ресурсах, формирование органа управления и мероприятий программы);
- внедрение запланированных мероприятий;
- контроль процесса внедрения со сбором информации о ходе исполнения;
- анализ итогов программы, принятие и реализация решений по дальнейшему улучшению деятельности.

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

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 в организации.

Личная заинтересованность сотрудников - ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

1.1 Сохранение и укрепление здоровья работников, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

1.2 Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

1.3 Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

1.4 Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

1.5 Улучшение психологического климата в коллективах.

3. Задачи программы

3.1 Увеличение продолжительности жизни работников;

3.2 Увеличение трудового долголетия работников;

3.3 Укрепление здоровья работников;

3.4 Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

3.5 Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;

3.6 Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;

3.7 Организация отдыха работников;

3.8 Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;

3.9 Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;

3.10 Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;

3.11 Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.

4. Показатели эффективности реализации программы

Основными показателями эффективности реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по ЗОЖ, до 100 % (от общего количества работников);
- увеличение доли работников, отказавшихся от курения (на 10 %);
- увеличение доли работников, снизивших употребление алкоголя (на 100%);

- увеличение доли работников, имеющих нормальные показатели артериального давления (на 100 %);

- увеличение доли работников, питающихся рационально (на 100 %);

- увеличение доли работников, охваченных профилактическими медицинскими осмотрами до 100 % (от общего количества работников);

- увеличение доли работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО до 50 % (от общего количества работников) и сдавших на значки;
до 50 % от количества работников, принявших участие в сдаче нормативов ГТО.

5. Сроки реализации

Программа реализуется ежегодно. По окончании годового плана реализации программы проводится анализ и оценка полученных показателей результативности, на основании полученных данных корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год.

6. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Организация прохождения сотрудниками ежегодного медицинского осмотра. Вакцинопрофилактика работников.
2. Анализ результатов здоровья работников по результатам медицинских осмотров.
3. Выбор направления/направлений программы: повышение физической активности, отказ от курения, здоровое питание, снижение потребления алкоголя, сохранение психологического здоровья), разработка и утверждение плана мероприятий.
4. Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Проведение ежедневных физкультминуток, десятиминутных комплексов упражнений (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика и т.п.);
2. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах и т.п;
3. Проведение ежеквартальных соревнований;
4. Организация участия работников в сдаче нормативов ГТО;
5. Проведение здоровье сберегающих акций;
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых;

8. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады;

9. Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз и спины в обеденное время;

10. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом;

11. Приобретение спортивного инвентаря и создание доступных зон для занятий спортом.

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 экспертов в области питания;

2. Проведение кампании, направленной на снижение веса;

3. Проведение конкурса здоровых рецептов;

4. Краткие тематические информационные сообщения для размещения в корпоративных социальных сетях, чатах в мессенджерах;

5. Проведение тематических Дней здорового питания.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. 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;

2. Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения;

3. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения;

4. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов.

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 безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни;

3. Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

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

2. Проведение мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию (организация культурного досуга сотрудников, экскурсий и пр.);

3. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.

7. План мероприятий реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья работающих»

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Ежегодный медицинский осмотр	Организация прохождения сотрудниками ежегодного профилактического медицинского осмотра.	В течение года	Медицинский центр	О.Н. Волкова А.Г. Полторацкая Т.В. Крупенникова
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Ежедневные физкультминутки «Минутка спорта»	Проведение десятиминутных комплексов упражнений на рабочем месте	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
2	Ежедневные физкультминутки «Бережем глаза»	Проведение комплекса упражнений для здоровья глаз в обеденное время.	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Руководители подразделений; преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
3	Ежедневные физкультминутки «Ровная спина»	Проведение комплекса упражнений для здоровья спины в обеденное время;	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Руководители подразделений; преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
4	Конкурс	Конкурс на	Ежеквар	КГБ ПОУ	Преподаватели

	«Шаги к здоровью» Конкурс	самое активное подразделение (отдел), с использованием мобильного приложения «шагомер».	тально	ХТТБПТ	физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
5	Акция «На работу пешком»	Сотрудники идут на работу пешком и выкладывают фотографию с хэдштегом #КГБ ПОУ ХТТБПТ пешком на работу	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Руководители подразделений; преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
6	Акция «На работу - на велосипеде», приуроченная ко Дню велосипедистов	Сотрудники приезжают на работу на велосипеде и выкладывают фотографию с хэдштегом # КГБ ПОУ ХТТБПТ на работу на велосипеде	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Руководители подразделений; преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
7	Неформальная встреча «Выходи гулять!»	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр;	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Руководители подразделений; преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
8	Акция «На коньках»	Организация массового катания на коньках для работников с участием членов их семей.	В течение года		Руководители подразделений; преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
9	Спартакиада «Спорт для	Участие в ежегодной	В течение	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Преподаватели физической

	всех»	корпоративной спартакиаде.	года		культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Лекции о правильном питании	Информирование работников об основах рациона здорового питания. Проведение открытых лекций	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Повар: Е.В. Гусейнова; Е.С. Терпелова.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Мероприятие «Чистые легкие»	Проведение профилактических мероприятий в День отказа от курения.	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев.
2	Лекция о вреде курения	Проведение тематических лекций с демонстрацией видеороликов.	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					
1	Неформальная встреча «Жить здорово!»	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Руководители подразделений; преподаватели физической культуры: О.Ю. Костякова; В.С. Авдеев; Т.В. Львова.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинг «Мир в душе»	Проведение для работников антистрессовых тренингов.	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Преподаватель психолог А.А. Арутюнян
2	Практика «Мир на работе»	Проведение психологических практик по решению конфликтных ситуаций;	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Преподаватель психолог А.А. Арутюнян
3	Комплекс	Проведение	В	КГБ ПОУ	Преподаватель

	мероприятий «Гори, а не сжигай»	мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию: организация культурного досуга сотрудников, экскурсий, посещение библиотеки и театра.	течение года	ХТТБПТ	психолог А.А. Арутюнян
4	Комплекс мероприятий «Гармония внутри»	Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.	В течение года	КГБ ПОУ ХТТБПТ	Преподаватель психолог А.А. Арутюнян