Приложение

к приказу от \_\_\_\_\_\_2023 г. №



**УПРАВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ЧЕБАРКУЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА**

**Корпоративная программа**

**укрепления здоровья сотрудников УСЗН ЧГО**

**«Здоровье на рабочем месте»**

г. Чебаркуль

2023 г.

1. Общие положения

Здоровье - одно из самых больших желаний человека.

«Будьте здоровы!» – говорят люди друг другу. «Желаем Вам самого главного – здоровья», – говорят наши близкие. Здоровье не означает просто отсутствие болезней - это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью.

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

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников УСЗН, улучшение качества жизни, формирование культуры общественного здоровья, ответственного отношения к здоровью.

Задачи программы:

1. Мотивация сотрудников УСЗН к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.

2. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников УСЗН.

3. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.

4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.

6. Проведение для работников профилактических мероприятий.

7. Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

8. Формирование мотивации на повышение двигательной активности и стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1. отказ от курения;
2. здоровое питание;
3. физическая активность;
4. снижение потребления алкоголя;
5. социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).
6. Содержание программы «Укрепление здоровья сотрудников УСЗН ЧГО»

Содержание программы «Укрепление здоровья сотрудников УСЗН ЧГО» распределено по 2 блокам:

- «Физическое здоровье, спортивный досуг и развлечения»;

«Психологическое здоровье».

**1 блок «Физическое здоровье, спортивный досуг и развлечения»**

Цель программы Увеличение личного потенциала каждого сотрудника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса 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.

8. Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников.

9. Организация отдыха работников и членов 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. Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Этапы реализации программы:

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной в приложении 1 с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.

3. 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.

4. Проведение инструктажей персонала.

5. Проведение анализа заболеваемости сотрудников и их несовершеннолетних детей.

6. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей, а также вовлечение сотрудников и членов их семей в Спортивный клуб «Молния», созданный при УСЗН ЧГО.

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

**2 блок «Психологическое здоровье».**

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья сотрудников.

Задачи:

- Мотивировать сотрудников на познание собственного эмоционального состояния;

- Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой; - Формировать у сотрудников такие личностные качества, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия;

- формировать в коллективе атмосферу взаимной поддержки и доверия;

- заинтересовать сотрудников в практику «гвоздестояние».

3. План мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятия | Описание | Срок реализации мероприятия |
| 1 | Выявление факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала | Проведение анкетирования. | Ежегодно (1 квартал) |
| 2 | Мотивирование работников организации к ведению здорового образа жизни | Необходимо осуществлять работу по формированию у работников организации мотивации к бережному отношению о собственном здоровье, повышению личной ответственности за свое здоровье и постоянного соблюдения здорового образа жизни. | Ежегодно |
| 3 | Повышение физической активности | Организация и проведение в организации комплекса физкультурно-оздоровительных мероприятий для работников. Участие в массовых спортивных мероприятиях. | В соответствии с графиком проведения мероприятий УФКиС ЧГО |
| Проведение физической зарядки. | Ежедневно с 9:50-10:00 |
| 4 | Профилактика вредных привычек | Информирование работников о правилах здорового образа жизни, вреда курения и потребления алкоголя. | Постоянно |
| 5 | Здоровое питание | Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом питьевой воде.  Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи. | Постоянно |
| 6 | Культурный досуг сотрудников | Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День учителя, День здоровья, 8 марта, 23 февраля), парки, посещение выставок, кинотеатров, совместные творческие и спортивные мероприятия и др. | Согласно датам праздников, отпусков. |
| 7 | Инструктаж сотрудников | Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте, отработка действий при возникновении ЧС. | 2 раза в год. |
| 8 | Проведение медицинского осмотра, диспансеризации | Организация медосмотров, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации. | 1 раз в год. |

4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.

2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.

4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.

5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.

6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.

8. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.

9. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

5. Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие параметры:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

2. Охват сотрудников программой.

3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

4. Оценка достижения результатов программы: - сокращение доли лиц с факторами риска развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осмотров в Центре здоровья):

- увеличение приверженности к здоровому образу жизни. Оценить приверженность к ЗОЖ можно с помощью вопросов, содержащихся в анкете - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

Приложение 1

к Корпоративной программе

укрепления здоровья сотрудников УСЗН ЧГО «Здоровье на рабочем месте»

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и

профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской

2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18 - 34

2. 35 - 54

3. 55 - 74

4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Начальное

2. Базовое

3. Среднее

4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно

2. Нерегулярно

3. Бросил(а)

4. Никогда не курил(а)

5. Пробовал (а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5 - 7 раз в неделю

2. 3 - 4 раза в неделю

3. 1 - 2 дня в неделю

4. 1 - 3 дня в месяц

5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко

2. Постоянно

3. Никогда

4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно-сосудистой системы

2. Болезни органов дыхания

3. Болезни нервной системы

4. Болезни органов пищеварения

5. Болезни мочеполовой системы

6. Болезни кожи и придатков

7. Другое (указать) \_\_ \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_ \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

1. Да

2. Нет

3. Никогда не контролировал(а)

10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика

2. Бег

3. Фитнес

4. Силовые тренировки

5. Плавание

6. Лыжный спорт/Бег

7. Велосипедный спорт

8. Спортивные игры

9. Другое (указать)

10. Не занимаюсь

11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

1. Менее 30 минут

2. 30 минут - 1 час

3. 1 - 3 часа

4. 3 - 5 часов

5. 5 - 8 часов

6. 8 часов и более

7. Другое (указать)

12. ВАШ РОСТ (см)

13. ВАШ ВЕС (кг) \_

14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да

2. Нет

3. Затрудняюсь ответить

16. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертонии и контроля артериального

давления

4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности

5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

6. Другое (указать)

17. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения " " 20 г.

Благодарим за участие!