



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ
АРГАЯШСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
АДМИНИСТРАЦИЯ АРГАЯШСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ**

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

« 01 » 09 2023г № 95
с. Аргаяш

Об утверждении корпоративной программы
укрепления здоровья работников
администрации Аргаяшского
сельского поселения

В целях реализации Указа Президента Российской Федерации от 07 мая 2018 г. №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года», задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области, мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области №57-рп от 31.01.2020 года и в целях мотивации к ведению гражданами здорового образа жизни

ПОСТАНОВЛЯЮ:

1. Утвердить корпоративную программу укрепления здоровья работников администрации Аргаяшского сельского поселения (далее корпоративная программа) согласно приложению к настоящему Постановлению.
2. Опубликовать корпоративную программу на официальном сайте Аргаяшского сельского поселения.
3. Настоящее Постановление вступает в силу со дня его подписания.
4. Контроль за выполнением настоящего Постановления оставляю за собой.

ВРИП Главы Аргаяшского
сельского поселения

В.И. Ижбулдин

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ
АДМИНИСТРАЦИИ АРГАЯШСКОГО
СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ**

с. Аргаяш
2023 г.

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 работников 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 отсутствия 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 работника 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 работников 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 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 г.», задач региональной составляющей национального проекта «Демография». 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 здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность работников – 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 работников 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 работников 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

Блок 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, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

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 работников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация культурного досуга работников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

Блок 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 трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для работников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Организация занятий в спортивном зале.

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

7. Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта среди трудовых коллективов.

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

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

10. Организация клуба «Скандинавская ходьба».

11. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

12. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

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 эксперта в области питания.

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

3. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

4. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
5. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 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 с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование работников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

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

Блок 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 работников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: музыкотерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. 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.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья работников 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.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- 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	Заполнение анкет	сентябрь	Здание администрации	Горская О.В.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Инструктаж	сентябрь	Здание администрации	Горская О.В.
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации работников.	Прохождение Медосмотров, диспансеризаций	По плану	Аргаяшская ЦРБ	Горская О.В.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Вакцинация	По плану	Аргаяшская ЦРБ	Горская О.В.
5	Культурный досуг работников (посещение музеев, выставок и др.)	-	1 раз в квартал	-	Горская О.В.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте,	Разработка комплекса упражнений	Ежедневно	Здание администрации	Митрофанов К.В.

	гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Проведение мероприятий	Раз в квартал		
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Проведение мероприятий	Раз в квартал		Байрамгалин С.Р.
3	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Проведение мероприятий	Раз в квартал		Горская О.В.
4	Сдача норм ГТО.		Раз в год	Спортзал, стадион	Байрамгалин С.Р.
5	Занятия в спортивном зале	Проведение спортивных тренировок	Еженедельно - вторник, четверг	Спортзал поселения	Байрамгалин С.Р.
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Проведение мероприятий	Раз в квартал		Горская О.В.
7	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта среди трудовых коллективов	Проведение мероприятий	Раз в год	Спортзал поселения и ДЮСШ	Байрамгалин С.Р.
8	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Проведение мероприятий	В летний период	Берег оз.Аргаяш	Горская О.В.
9	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Проведение мероприятий	Раз в квартал	На природе	Горская О.В. Байрамгалин С.Р.

10	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	Организация клуба, приобретение палок	-		Горская О.В.
11	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	Еженедельно - вторник, четверг	спортзал	Байрамгалин С.Р.
12	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	-		Ижбулдин В.И. Байрамгалин С.Р.
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	Беседы	Раз в квартал	Здание администрации	Горская О.В.
2	Оборудование специальных мест для приема пищи	Отдельная комната для приёма пищи.	-	Здание администрации	Ижбулдин В.И.
3	Кампания, направленная на снижение веса.	Контрольные взвешивания, отказ от мучного и сладкого, питьевой режим и т.д.	По потребности	Здание администрации	Горская О.В.
4	Конкурс здоровых рецептов.	Проведение конкурса	Раз в квартал	Здание администрации	Горская О.В.

5	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Разгрузочный день на овощах и фруктах	Раз в квартал	Здание администрации	Горская О.В.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Кампания «Брось курить и победи»	Проведение мероприятий, направленных на постепенный отказ от курения	сентябрь-декабрь	Здание администрации	Горская О.В.
2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования.	Проведение акции «Обменей сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	сентябрь	Здание администрации	Горская О.В.
3	Мероприятия в День отказа от курения.	Зарядка-флешмоб «Бросай курить» (Отпетые мошенники), акция «Шоколад на сигарету»	3-ий четверг ноября (16 ноября 2023г.)	Здание администрации	Горская О.В.
4	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения	октябрь	Здание администрации	Горская О.В.
5	Организация мест для курения.	Специально отведённое место, наличие урны	сентябрь	Здание администрации	Ижбулдин В.И.
6	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	октябрь	Здание администрации	Горская О.В.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя					

1	Информирование работников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Беседы с наркологом	Октябрь	Здание администрации	Горская О.В.
2	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	-	1 раз в квартал	Здание администрации	Горская О.В.
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Беседы с психологом	Июнь, декабрь	Здание администрации	Горская О.В.
2	Музыкотерапия	Прослушивание классической музыки в отдельной комнате	Ежедневно (по необходимости)	Здание администрации	Горская О.В.
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Бумага, цветные карандаши, краски (для выплеска негативных эмоций на бумагу)	Ежедневно (по необходимости)	Здание администрации	Горская О.В.