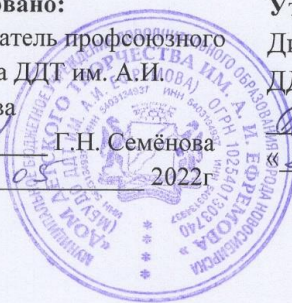


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Дом детского творчества им. А. И. Ефремова»

Принята на общем собрании:  
протокол от «30» мая  
2022г  
протокол № 3

Согласовано:  
Председатель профсоюзного  
комитета ДДТ им. А.И.  
Ефремова  
Г.Н. Семёнова  
«30» 05 2022г

Утверждаю:  
Директор  
ДДТ им. А.И. Ефремова  
О.Н. Вагнер  
«30» 05 2022г



Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
Дома детского творчества им. А. И. Ефремова

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Новосибирска  
«Дом детского творчества им. А. И. Ефремова»**

**Принята на общем собрании:**  
протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_  
2022г  
протокол № \_\_\_\_\_

**Согласовано:**  
Председатель профсоюзного  
комитета ДДТ им. А.И.  
Ефремова  
\_\_\_\_\_ Г.Н. Семёнова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г

**Утверждаю:**  
Директор  
ДДТ им. А.И. Ефремова  
\_\_\_\_\_ О.Н. Вагнер  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г

Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
Дома детского творчества им. А. И. Ефремова

г.Новосибирск

2022г.

## **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 МБУДО ДДТ им. А. И. Ефремова подразумевает 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.

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 здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей 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 МБУДО ДДТ им. А. И. Ефремова разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДДТ им. А. И. Ефремова, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников являются:

- Формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников.
- 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 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.

## **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, туристических мероприятиях.

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

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

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. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация 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. «Чистая вода» на предприятии: 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. 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.



5. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд, авторы самых удачных поощряются призами).

6. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

7. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

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

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

5. 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.

#### **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 консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. 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 сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

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 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.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

*Для работодателя:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение потерь 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	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Ежегодно, август	Каб. № 7	Юферова М.С.
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	ежемесячно	Каб. №7	Григорьева М.А.
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Ежегодно август	Медицинский центр «Санталь»	Байзигитова А.А.
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	В соответствии с календарем	Поликлиника № 21	Байзигитова А.А.
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	ежегодно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Вагнер О.Н.
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	ежемесячно	г. Новосибирск	Перикова И.И.
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».		ДДТ им. А. И. Ефремова	Григорьева М.А.
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	ежедневно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Рубан Н.Н.
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	1 раз в полугодие	Спортивный зал ДДТ им. А. И. Ефремова	Перикова И.И. Рубан Н.Н.
3	Сдача норм ГТО.	1 раз в год		Рубан Н.Н.
4	Занятия в группе «Фитнес»	еженедельно	Спортивные залы города Новосибирска	Байзигитова А.А.
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 раз в год	Спортивный зал ДДТ им. А. И. Ефремова	Перикова И.И. Рубан Н.Н.

6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	1 раз в год	Спортивный зал ДДТ им. А. И. Ефремова	Перикова И.И. Рубан Н.Н.
7	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	1 раз в 3 месяца	ДДТ им. А. И. Ефремова	Рубан Н.Н.
8	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	1 раз в полугодие	ДДТ им. А. И. Ефремова	Перикова И.И.
9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	1 раз в год	ДДТ им. А. И. Ефремова	Отдел досуга учреждения
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	1 раз в 3 месяца	ДДТ им. А. И. Ефремова	Отдел досуга учреждения
11	Занятия волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	ежемесячно	Спортивный зал учреждения	Рубан Н.Н., Агарин В.Г., Ельников А.В.
12	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	1 раз в год	ДДТ им. А. И. Ефремова	Вагнер О.Н.
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности здорового питания</b>				
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	ежемесячно	Фойе учреждения	Методический отдел учреждения
2	Кампания, направленная на снижение веса.	ежегодно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Вагнер О.Н.
3	Конкурс здоровых рецептов.	ежегодно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Отдел досуга учреждения
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	1 раз в год	ДДТ им. А. И. Ефремова	Отдел досуга учреждения
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	1 раз в год	ДДТ им. А. И. Ефремова	Отдел досуга учреждения
6	Оснащение кулерами с питьевой водой	ежемесячно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Байзигитова А.А.

7	Оборудование специальных мест для приема пищи		ДДТ им. А. И. Ефремова	Байзигитова А.А.
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>				
1	Кампания «Брось курить и победи»	ежегодно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Рубан Н.Н.
2	Мероприятия в День отказа от курения.	1 раз в год	ДДТ им. А. И. Ефремова	Отдел досуга
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.		ДДТ им. А. И. Ефремова	Корноглуб Р.В.
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с алкоголем</b>				
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	ежегодно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Вагнер О.Н.
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	ежегодно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Григорьева М.А.
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	1 раз в год	ДДТ им. А. И. Ефремова	Отдел досуга
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	3 раз в год	ДДТ им. А. И. Ефремова	Методический отдел
2	Фитотерапия, аромотерапия, музыкотерапия, фототерапия	ежемесячно	ДДТ им. А. И. Ефремова	Байзигитова А.А.
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки		ДДТ им. А. И. Ефремова	Байзигитова А.А. Григорьева М.А.

## Приложение 1

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. 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 гипертензии 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!