

**Корпоративная программа сохранения здоровья на рабочем месте
специалистов бюджетного учреждения культуры
Тюкалинского района Омской области Администрации
Тюкалинского района Омской области
«Тюкалинская централизованная клубная система»**

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья специалистов БУК «Тюкалинская ЦКС» (далее - специалисты) путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирования здорового климата в коллективе, повышения эффективности деятельности всех сотрудников.

Цели программы:

1. Позитивное изменение отношения специалистов к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
2. Сохранение и укрепление здоровья специалистов и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
4. Улучшение психологического климата в коллективах.

Задачи программы:

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.
2. Выявление и коррекция факторов риска хронических неинфекционных заболеваний (далее – ХНИЗ), заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
3. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.
4. Создание условий для ведения здорового образа жизни.
5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди специалистов, изменение отношения специалистов к своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости и инвалидизации специалистов .
3. Увеличение продолжительности жизни.
4. Повышение численности специалистов, ведущих здоровый образ жизни.

Порядок реализации программы:

В рамках реализации Корпоративной программы предусмотрена реализация организационных мероприятий:

Мероприятие № 1 «Жизнь – это движение!»

Мероприятие № 2 «Здоровое питание – это легко!»

Мероприятие № 3 «Территория без табака»

Мероприятие № 4 «Управляй стрессом»

Мероприятие № 5 «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Организационные мероприятия:

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья специалистов.

2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье специалистов.

3. Разработка индивидуальной программы по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте в каждом учреждении города и села, разработка плана реализации мероприятий (сетового графика).

4. Проведение инструктажа специалистов каждом учреждении, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.

5. Организация руководителем учреждения контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра специалистов, их иммунизации, организация медицинской помощи при отказе от табака.

6. Организация группового консультирования, обучение специалистов методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

Мероприятие № 1: «Жизнь – это движение!»

Цель данного мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в городских спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол и другие); проведение в каждом учреждении производственной гимнастики, зарядки на рабочем месте (еженедельно), различных физкультурминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.

Мероприятие № 2: «Здоровое питание – это легко!»

Цель данного мероприятия - стимулирование специалистов потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников:

- создание специально оборудованных мест для приема пищи специалиста учреждений.

- организация Акций внутри учреждений культуры «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной» (1 раз в квартал);

Мероприятие № 3: «Территория без табака!»

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территориях медицинских организаций, помощь в отказе от табакокурения. Исключение «мест для курения» с организацией контроля заведующим учреждения.

Мероприятие № 4: «Управляй стрессом»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности специалистов, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия планируется проведение психологической работы с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

Мероприятие № 5: «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Цель данного мероприятия - продвижение приоритетов здорового образа жизни в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет». Участники группы в течение года должны рассказывать о своем участии в различных мероприятиях, направленных на оздоровление, формирование здорового образа жизни у своих родных и друзей, в виде рассказов, фоторепортажей и видеороликов с хештегом #ЖИВИ ЗДОРОВЫМ! на своей странице в соцсетях.