**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КУЛЬТУРЫ**

**« ИНФОРМАЦИОННО-ДОСУГОВЫЙ ЦЕНТР»**

**АНУЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**ПРИМОРСКОГО КРАЯ**

П Р И К А З

от 26 .01.2024г. с. Анучино № 6

Об утверждении корпоративной программы

«Укрепление здоровья на рабочем месте»

С целью содействия формированию и распространению (продвижению) приоритетов здорового образа жизни в Муниципальном казенном учреждении " Информационно-досуговый Центре"Анучинского муниципального округа :

1. Утвердить корпоративную программу «Укрепление здоровья на рабочем месте» (прилагается).

2. Методисту по культурно-массовой просветительной работе МКУК " ИДЦ" АМО разместить программу на сайте МКУК " ИДЦ" Анучинского муниципального округа Приморского края в телекоммуникационной сети Интернет.

3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

Директор МУКУ " ИДЦ" АМО Н.Т.Федорец

Утверждено Приказом

Директора МУК " ИДЦ"

Анучинского муниципального округа

Приморского края

от 26 .01.2024г. № 6

**Корпоративная программа**

**"Укрепление здоровья на рабочем месте"**

**Муниципальное учреждение культуры**

**" Информационно-досугововый центр"**

**Анучинского муниципального района**

**Приморского края**

с.Анучино

2024 год

**Введение**

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медикосанитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

Здоровье каждого работника является важным условием деятельности учреждений культуры МУКУ " ИДЦ" АМО (далее – учреждений культуры) для выполнения задач, стоящих перед социальной защитой. Повышение эффективности труда работников Учреждения невозможно без приверженности их к здоровому образу жизни, который должен стать фундаментом их собственного здоровья. По определению ВОЗ: «Здоровье – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» (далее – Программа) Учреждения направлена на формирование у работников мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний \_ низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела, табакокурение, пагубное потребление алкоголя; на психологическую поддержку, способствующую улучшению атмосферы в коллективе.

**Цели Программы:**

* укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;
* повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;

•снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

**Задачи Программы:**

* создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
* снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма в Учреждении;
* выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
* создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
* мониторинг и оценка эффективности Программы.

**Основные принципы Программы:**

* активное лидерство (личный пример руководителя);
* оценка текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
* соблюдение приоритета охраны труда;
* участие в Программе на добровольной основе;
* включение в Программу образовательного компонента (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение);
* принцип устойчивого развития (готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
* поэтапная оценка достижений в рамках Программы.

**Срок реализации Программы:** 2024 -2026 годы

**Разделы Программы:**

1. **Формирование медицинской активности работников.**

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, в том числе у мужчин, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Раздел по формированию медицинской активности включает:

* 1. Прохождение медицинских осмотров.

Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

* 1. Диспансеризация.

Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

* 1. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях.

В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

* 1. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам.

Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. скрупулезно выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

1.5. Контроль за основными показателями здоровья.

Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

* 1. Знание своих профессиональных рисков.
  2. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

1.8. Преодоление вредных привычек (табакокурение и др.).

* + 1. **Создание здоровье сберегающих условий на рабочем месте.**

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

* + 1. **Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья.**

3.1. Повышение физической активности.

Отсутствие физической активности является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет

удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

**Цель:** активизировать физическую активность работников.

**Задачи:**

* выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
* повышение информированности работников о пользе физической

активности;

* повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (частичная или полная оплата спортзала или абонемента, материальное поощрение, фотостенды и др.);
* создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);

3.2. Профилактика потребления табака.

Курение табака — причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

**Цель:** снизить (до полного отказа) потребление табака работниками организаций.

**Задачи:**

повысить информированность работников организации

-о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;

* обеспечить соблюдение запрета потребления табака на предприятии;

- организовать помощь сотрудникам, желающим отказаться от курения;

3.3. Создание комфортного психологического климата в коллективе

Здоровье это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.



**Цель:** формирование здорового психологического климата в коллективе.

**Задачи:**

* создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
* повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
* профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу,

4. Мониторинг Программы

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и, конечно, самих работников.

Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных.

Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий (Приложение № 1).

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации(Приложение № 2 Индикаторы). Параметры показателей:

* увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
* улучшение условий труда работников организации;
* снижение показателей временной утраты трудоспособности работников; - отсутствие (снижение)производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
* стабильное психическое состояние работников организации.

**Критерии оценки результатов Программы:**

-повышение процента информированности работников в вопросах здорового образа жизни;

-динамика снижения показателей временной утраты нетрудоспособности;

процент работников Учреждения, охваченных различными мероприятиями Программы;

-снижение показателей по факторам риска (в процентном отношении к общему количеству работников Учреждения):

* + % работников, бросивших курить;
  + % работников, повысивших физическую активность.

-отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;

- соответствие мероприятий установленным срокам.

**Ожидаемые результаты Программы**

-установление приоритета здорового образа жизни у работников Учреждения;

-изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;

-повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;