

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО ЦВР

_____ Е.Н. Гончарик

М.П.

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТУ
«Азбука здоровья»
на 2023-2025гг.

с. Дзержинское
2022 г.

Актуальность

В последние годы интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. ЗОЖ и правильное питание стали тенденцией для множества сограждан: открывается все больше магазинов здорового питания, около 67% россиян начинают следить за своим рационом, весом чтобы предотвратить болезни.

Корпоративная программа по укреплению здоровья позволяет выделить для себя ключевые аспекты конкретного вектора и суметь воплотить их в жизнь наилучшим образом в текущий момент времени. Здоровый образ жизни актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в учреждении. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, гиподинамией, снижением зрения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и одышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятий спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы же ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекаются в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

Демографическая политика нашего региона, как и в целом в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечения населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Комплексная программа «Азбука здоровья» является частью Муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья населения Дзержинского района на 2023 - 2025 годы».

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива, привитие навыков здорового образа жизни остаются. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранения физического, психического и духовного здоровья. Следует обеспечить педагогу возможность сохранения здоровья за период работы в учреждении, сформировать у него потребность в ведении ЗОЖ. В ЦВР должны работать здоровые люди.

Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности ОО и служить основой сотрудничества работников с системой здравоохранения и общественности.

Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, сдача нормативов ГТО, гигиенического обучения, фитнес-тренировок для трудового коллектива. Без высокой гигиенической культуры сотрудников, которая способна осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи.

Цель программы: создание здоровьесберегающей среды в МБУ ДО ЦВР, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников учреждения.

Задачи:

1. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
3. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
4. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
5. Проведение для работников профилактических мероприятий.
6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива организации.

Нормативно-правовая база

- Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".

- Указа Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

- Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

- Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте

Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

- Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседание президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

- Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213

- Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32

- Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»

Этапы реализации программы

1. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.

2. Утверждение корпоративной программы.

3. Проведение анкетирования работников по физической активности, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

4. Проведение ежегодного "Мониторинга здоровья" по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников.

5. 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.

6. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

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

8. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками.

9. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

10. Подведение итогов.

Срок реализации программы: 2023-2025 гг.

Ожидаемые результаты программы

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья работников:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ООО.
9. Повышение имиджа ООО.
11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
12. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

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 развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации):
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни.
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

Годовое планирование
на 2023 год

Месяц	Мероприятие	Кол-во чел.	Ответственные, телефон для связи
Февраль-март	Анкетирование работников (выявления уровня физической подготовленности, вредных привычек, интересы)	22	Методист
Январь	Посещение ледового катка (хоккейная коробка)	15	Педагоги ДО
Январь-февраль	Посещение лыжной базы	15	Педагоги ДО
Февраль-март	Зимнее многоборье ГТО	10	Педагоги ДО
Февраль-март	Участие в «Лыжня России»	10	Педагоги ДО
Июнь	Летнее многоборье ГТО	10	Педагоги ДО
Сентябрь	Участие в «Кроссе наций»	10	Педагоги ДО
Сентябрь	Коллективные выходы на природу	15	Педагоги ДО
Сентябрь, май	Катание на велосипедах	18	Педагоги ДО
Апрель	День здоровья	22	Педагоги ДО
В течение года	Акции «Я выбираю спорт»	10	Педагоги ДО
Октябрь	Фитнес-марафон «Беги за мной Сибирь»	10	Педагоги ДО
Сентябрь-май	Оценка уровня физической активности и тренированности работников	Весь коллектив	Педагоги ДО