

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Новосибирска
«Центр внешкольной работы «Галактика»

ПРИНЯТА
на Педагогическом Совете
протокол № 3 от «23» марта 2022г

УТВЕРЖДЕНА
Директор
МБУДО ЦВР «Галактика»
Н.П. Агапова

Приказ № 27 от 23 03 2022 г



**Корпоративная программа
по сохранению и укреплению здоровья работников
МБУДО ЦВР «Галактика»
на 2022-2024 г.г.**

Новосибирск 2022

Оглавление

Паспорт программы	3
Пояснительная записка	5
Актуальность программы	5
Анализ проблемы в коллективе	6
Цели и задачи программы	7
Этапы реализации программы	7
Направления реализации корпоративной программы здоровья	8
Ожидаемые результаты	9
Показатели эффективности программы корпоративного здоровья	9

Паспорт программы

<p>Наименование Программы</p>	<p>«Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Центр внешкольной работы «Галактика» на 2022-2024 годы»</p>
<p>Основания для разработки Программы</p>	<p>Программа разработана с учетом требований ключевых нормативных актов:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Указ Президента РФ от 07.05.2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года»; • Федеральный закон от 21.11.2011 №323 «Об основах охраны здоровья граждан РФ»; • Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол № 16 от 24.12.2018; • Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16; • Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15.01.2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»; • Соглашение с министерством здравоохранения Новосибирской области о реализации регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Новосибирская область)» от 01.04.2019 № 1 • Постановление мэрии города Новосибирска от 26.10.2020 № 3240 «О муниципальной программе «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска»; • Поручение санитарно-противоэпидемической комиссии мэрии города Новосибирска от 29.12.2021 № 31; • Приказ Департамента образования мэрии города Новосибирска от 01.03.2022 № 0164-од
<p>Основные разработчики</p>	<p>Администрация МБУДО ЦВР «Галактика»; Управляющий Совет МБУДО ЦВР «Галактика»;</p>

Программы	Научно-методическая служба МБУДО ЦВР «Галактика», Профсоюзный комитет МБУДО ЦВР Галактика»
Участники реализации программы	Сотрудники Учреждения - (110 чел.)
Краткая характеристика программы	<p>Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МБУДО ЦВР «Галактика» разработана в целях реализации национального проекта «Демография», Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».</p> <p>Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни, формирование ответственного отношения к собственному здоровью среди работников ЦВР «Галактика», создание здорового климата в коллективе и повышение эффективности деятельности всех сотрудников.</p>
Цель программы	Создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> • повышение мотивации работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности; • повышение физической активности; • выявление заболеваний на ранних стадиях; • профилактика вирусных заболеваний; • организация мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания работников; • создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни).
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> • повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников; • увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни (ЗОЖ); • повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни до 100%; • снижение числа случаев временной нетрудоспособности; • увеличение доли работников, занимающихся физической культурой постоянно.

Пояснительная записка

Актуальность программы

*«Продолжительность жизни измеряется годами,
а её качество – здоровьем»
- врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.*

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности. В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Основными факторами риска условий труда работников образовательных организаций являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;
- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

По научным данным доктора биологических наук, профессора Э.М.Казина, у трети работников показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами, 60% работников испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Даже молодые работники имеют большое количество хронических заболеваний, ведущими из которых являются заболевания органов дыхания (71,2%), сердечно-сосудистой системы (63%), хронические ларингиты (46%), вегетососудистая дистония (72,1%). Для педагогов с педагогическим стажем 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «выгорание». У 30% показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами.

Корпоративная программа укрепления здоровья сотрудников МБУДО ЦВР «Галактика» актуальна для всего коллектива. Содержание программы и направлено на сохранение и укрепление здоровья, с учетом трудовых условий разных категорий сотрудников учреждения: педагогические работники, административно-управленческий и учебно-вспомогательного персонал.

Работа по укреплению здоровья на рабочем месте позволит снизить влияние факторов риска неинфекционных заболеваний, положительно отразиться на производительности труда, снизит риск производственного

травматизма, улучшить психологический климат в коллективе, а также повысит у сотрудников мотивацию к здоровому образу жизни.

Анализ проблемы в коллективе

Кадровый состав

В ЦВР «Галактика» всего работает 109 сотрудников, из которых: 10 человек – руководящие работники, 56 – педагоги дополнительного образования, 5 – педагоги-организаторы, 5 – методисты, 2 – концертмейстеры, 4 – учебно-вспомогательный персонал, 27 – малый обслуживающий персонал. Из 75 педагогических работников 4 совместителя.

Средний возраст педагогического коллектива – 44 года. В коллективе стаж педагогических работников, работающих более 15 лет составляет 54%.

Стабильность педагогического коллектива в учреждении: до 2 лет – 7 человек, до 5 лет – 18 человек, до 10 лет – 20 человек, до 15 лет – 12 человек, до 20 лет – 10 человек, свыше 20 лет – 8 человек.

Педагогические работники в возрасте до 35 лет, в том числе молодые педагоги – 23 человека.

Анализ кадровых и организационных ресурсов МБУДО ЦВР «Галактика» показал, что в педагогическом коллективе существует высокий риск эмоционального выгорания среди педагогических работников. Наблюдается ухудшение психологического климата в коллективе, педагогическая усталость, что может привести к частым заболеваниям. Исходя из анкетирования сотрудники МБУДО ЦВР «Галактика» имеют высокий уровень мотивации к здоровому образу жизни, регулярно проходят диспансеризацию, медицинские осмотры. В коллективе наблюдается очень низкий процент сотрудников с вредными привычками (курение -2 человека), поэтому организация мероприятий по профилактике потребления алкоголя и курения для нашего учреждения неактуальна.

МБУДО ЦВР «Галактика» обладает как кадровым, так и материально-техническим потенциалом, который позволяет сотрудникам заниматься физическим и духовным развитием.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников.

Задачи:

- повышение мотивации работников к здоровому образу жизни, и сохранение психологического здоровья в процессе трудовой деятельности;
- повышение физической активности;
- выявление заболеваний на ранних стадиях;
- профилактика вирусных заболеваний;
- организация мероприятий, направленных на профилактику эмоционального выгорания работников;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни).

Этапы реализации программы

Этап	Сроки	Содержание
1 ЭТАП Планирование корпоративной программы здоровья	Март – август 2022	Анализ ситуации и выбор приоритетов профессиональной образовательной организации
		Определение ресурсов образовательной организации, потребностей и мотивации для участников
		Разработка модулей и мероприятий для их реализации
		Разработка индикаторов оценки процесса и результата, критериев их оценки и определение механизма мониторинга, сроков (периодичности) оценки
2 ЭТАП Реализация плана действий и мероприятий корпоративной программы здоровья	Сентябрь 2022 – апрель 2024	Реализация мероприятий программы здоровья
3 ЭТАП Мониторинг и оценка эффективности корпоративной программы здоровья	Май 2024	Оценка эффективности программы по разработанным критериям и срокам запланированного эффекта
4 ЭТАП Улучшение и коррекция мероприятий корпоративной программы здоровья	Июнь - август 2024	Подведение итогов реализации программы, совершенствование программы

Направления реализации корпоративной программы здоровья

Направление деятельности	Содержание мероприятий
Повышение физической активности	<ul style="list-style-type: none"> • Организация мастер-классов специалистов по разным направлениям физической культуры (фитнес, йога, бег, ходьба) • Просмотр образовательных и мотивационных спортивных видеороликов. • Размещение мотивационных фотографий, плакатов • Участие в программе ГТО. • Создание команды для участия районной спартакиаде среди работников образовательных учреждений Дзержинского района города Новосибирска. • Проект «Йога для сотрудников» • Производственная гимнастика, разработка буклетов «Гимнастика для позвоночника» • Посещение спортивных секций (боулинг, бассейн). • Улучшение материально-технической базы (тренажеры, теннисный стол) • Проведение корпоративных, спортивно-массовых оздоровительных мероприятий.
Развитие культуры здорового питания	<ul style="list-style-type: none"> • Проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др. • Обеспечение работников организации питьевой водой. • Проведение мастер - классов по приготовлению вкусной и здоровой пищи, проведение конкурсов рецептов блюд для здорового питания • Организация в местах приема пищи работников информационных уголков: «Здоровое питание», «Принципы рационального питания» и др. • Организация для работников информационных встреч, «школ здоровья» по коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, диетологов, психологов. • Организация «Фитобара» с целью витаминизации и профилактики в периоды сезонных заболеваний и авитаминозов.
Диагностика и профилактика профессиональных заболеваний и формирование ЗОЖ	<ul style="list-style-type: none"> • Организация ежегодных медицинских осмотров. • Анализ результатов специальной оценки условий труда и материалов по программе производственного контроля, оценки рисков.

	<ul style="list-style-type: none"> • Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на сайте организации и в ее стенах. • Организация встреч с медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья. • Информирование работников о пользе вакцинаций, компонентном составе и действии вакцин.
Профилактика психологического и эмоционального благополучия	<ul style="list-style-type: none"> • Наполнение информационного стенда учреждения информацией по сохранению психологического здоровья; • Тренинги с приглашенными специалистами, направленные на профилактику эмоционального выгорания. • Организация «Дней здоровья» на сплочение коллектива. (3 раза в год)

Ожидаемые результаты

- повышение уровня психологического благополучия и снижение уровня эмоционального выгорания работников;
- увеличение доли работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни;
- повышение уровня информированности работников о здоровом образе жизни;
- снижение числа случаев временной нетрудоспособности;
- повышение уровня валеологических знаний работников;
- увеличение доли работников, вовлеченных в регулярное занятие физической культурой и спортом;
- увеличение процента сотрудников, участвующих в программе ГТО.

Показатели эффективности программы корпоративного здоровья

№	Показатели	2022-2023 уч.год	2023-2024 уч.год
1.	Доля работников, не испытывающих психоэмоциональные трудности	50%	80%
2.	Доля работников, охваченных профилактическими мероприятиями по здоровому образу жизни	50%	70%
3.	Доля работников, информированных о здоровом образе жизни;	70%	100%
4.	Тенденция к снижению числа случаев временной нетрудоспособности	да/нет	да/нет
5.	Повышение уровня валеологических знаний работников;	да/нет	
6.	Доля работников, вовлеченных в регулярное занятие физической культурой и спортом	30%	50%
7.	Доля сотрудников, участвующих в программе ГТО.	10%	30%