

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления культуры
администрации города Благовещенска

В. П. Мищенко

2021 год



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «МШ»

Н. С. Петрова

2021 год



Корпоративная социально-оздоровительная программа
по укреплению и сохранению здоровья работников
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Музыкальная школа»
«БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»
на 2022-2024 годы

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы
 - 1.1. Наименование программы
 - 1.2. Разработчик программы
 - 1.3. Срок реализации программы
 - 1.4. Исполнители программы
 - 1.5. Участники программы
 - 1.6. Цели программы
 - 1.7. Задачи программы
 - 1.8. Нормативно-правовая база
2. Введение
3. Направления работы, перечень мероприятий программы и сроки их реализации
4. Компоненты программы
5. Показатели результативности реализации программы

1. Паспорт программы

1.1	Наименование программы	Корпоративная социально-оздоровительная программа по укреплению и сохранению здоровья работников Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Музыкальная школа» «БУДЕМ ЗДОРОВЫ!»
1.2	Разработчик программы	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Музыкальная школа» (МБУДО «МШ»)
1.3	Срок реализации программы	С 01.01.2022 года по 31.12.2024 года. Ежегодно (по мере необходимости) программа корректируется и дополняется.
1.4	Исполнители программы	1. Директор МБУДО «МШ» 2. Заместители директора МБУДО «МШ» 3. Специалист по кадрам
1.5	Участники программы	1. Персонал МБУДО «МШ» 2. Обучающиеся МБУДО «МШ»
1.6	Цель программы	Создание условий для сохранения здоровья работников, профилактики возникновения профессиональных заболеваний, эффективная организация образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий и формирование приверженности работников к здоровому образу жизни
1.7	Задачи программы	1. Повысить грамотность работников в вопросах сбережения собственного здоровья и здоровья обучающихся в условиях образовательного процесса; 2. Обеспечить оптимально комфортные и безопасные условия труда для исключения профессиональных рисков; 3. Повысить внутренний ресурс здоровья работников и обучающихся; 4. Создать благоприятный психологический и эмоциональный климат в коллективе; 5. Уменьшить влияние на здоровье негативных факторов («вредные привычки») и повысить физическую активность работников; 6. Найти практические пути для введения здоровьесберегающих технологий в повседневную практику;

		7. Оценить положительное влияние здоровьесберегающих технологий на формирование и укрепление здоровья.
1.8	Нормативно-правовая база	<p>1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»</p> <p>2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»</p> <p>3. Постановление Правительства Амурской области от 31.01.2020 № 37 «Об утверждении региональной программы Амурской области «Формирование системы мотивации населения Амурской области в здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, на 2020-2024 годы»</p> <p>4. Постановление администрации города Благовещенска от 31.03.2020 № 1055 «Об утверждении муниципальной программы «Сохранение и укрепление здоровья населения города Благовещенска»</p>

2. Введение

В МБУДО «МШ» работают 29 человек, из них преподавателей – 22 человека. Административно-управленческий персонал – 4 человека, вспомогательный персонал – 3 человека.

Средний возраст работающих – 46,8 лет. Более половины из этих лет – 20,1 составляет профессиональный педагогический стаж. Профессию преподавателя можно отнести к "группе риска" по частоте возникновения профзаболеваний. Помимо большой занятости, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся: интенсивная речевая нагрузка; нервно-психическое напряжение; напряжение органов зрения; малая двигательная нагрузка; длительное пребывание в вертикальном положении; повышенная концентрация бактерий и микробов в учебных помещениях.

Данная Программа разработана с учетом специфики деятельности учреждения. Учитывая средний возраст работающих, одним из важных направлений деятельности становится сбережение профессионального здоровья преподавателей.

Особенности здоровьесберегающих технологий состоят в их рациональности. Это дает возможность преподавателю в музыкальной школе решать проблемы обучения успешнее, а обучающимся облегчает напряженность учебного процесса. Тем самым создается образовательная среда, которая обеспечивает снятие многих отрицательных факторов.

3. Направления работы, перечень мероприятий программы и сроки их реализации

Наименование мероприятия	Сроки реализации
Направление работы 1. Здоровьесберегающие мероприятия для работников	
<p>Мероприятие – «Оцени свои риски!» Мониторинг факторов риска развития неинфекционных заболеваний персонала учреждения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анкетирование - периодический медосмотр (обследование) 	<p>Январь 2022 (на начало реализации программы) Декабрь, ежегодно</p> <p>Июль-август 2022 года (на начало реализации программы) Июль-август 2024 года (по окончании реализации программы)</p>
<p>Мероприятие – «Движение – жизнь!» - организация условий, способствующих повышению физической активности работников, занятиям в фитнес-центрах и спортивных секциях</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение корпоративного мероприятия «День здоровья!» с элементами спортивных игровых форм - проведение соревнования «Шаги к здоровью» с использованием каждым сотрудником приложения «Шагомер» 	<p>В течение года</p> <p>Дважды в год, в осенне-летний и зимний периоды</p> <p>В течение года, результаты подводятся ежеквартально</p>
<p>Мероприятие – «Здоровое питание по вкусу!» - встреча с нутрициологом в лекционном формате</p> <ul style="list-style-type: none"> - обмен рецептами в рамках «Конкурса здоровых рецептов», «Здоровый перекус!» через приложение WhatsApp. - обеспечение сотрудников чистой питьевой водой в соответствии с нормами ежедневного потребления (кулер) 	<p>Март 2022</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>
<p>Мероприятие – «Территория без сигарет». Организация условий, способствующих отказу от табакокурения</p>	<p>В течение года</p>
<p>Мероприятие – «Школа здоровья» Информационно-профилактическая деятельность в рамках программы:</p>	

<p>-организация лекций, семинаров по теме коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов, с целью профилактики сезонных простудных заболеваний</p> <p>- организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья</p> <p>- оформление стенда «Сбережем здоровье» с размещением информационных материалов по популяризации ЗОЖ, профилактике неинфекционных заболеваний, рекомендациями врачей.</p> <p>- проведение тематических информационно-коммуникационных кампаний для работников с использованием информационного портала «ЗОЖ»</p>	<p>Дважды в год: весна, осень</p> <p>Январь 2022 года</p> <p>В течение года</p> <p>1 раз в квартал</p>
<p>Мероприятие «Дышим полной грудью»</p> <p>- организация групповых посещений семейного центра здоровья «Galomed»</p>	<p>2 квартал 2022 года, далее по индивидуальным показаниям</p>

4. Компоненты программы

Здоровьесберегающие мероприятия для работников

Мероприятие – «Оцени свои риски!»

Мониторинг факторов риска развития неинфекционных заболеваний персонала учреждения.

Персонал заполняет разработанную и утвержденную анкету (без указаний персональных данных) с вопросами о состоянии личного здоровья (Приложение № 1). Целью анкетирования является самооценка работником личного здоровья, приверженности ЗОЖ и предпочтений способов оздоровления.

Работники проходят периодический медосмотр (обследование) на начало действия Программы здоровьесбережения. Организация медобследования проводится согласно приказу Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 29н., за счет средств работодателя. Целью медосмотра является динамическое наблюдение за состоянием здоровья работников, своевременного выявления начальных форм профессиональных заболеваний, ранних признаков воздействия вредных и (или) опасных производственных факторов рабочей среды, трудового процесса на состояние здоровья работников в целях формирования групп риска развития профессиональных заболеваний, выявления медицинских противопоказаний к осуществлению отдельных видов работ. Результаты обследования предоставляются работнику и работодателю.

Мониторинг факторов риска развития неинфекционных заболеваний у работников – проводится в удобное рабочее время для персонала по согласованию с работодателем через 12 месяцев с начала реализации корпоративной программы.

Результаты обследования анализируются работодателем и работником индивидуально.

Мероприятие – «Движение – жизнь!».

Организация условий, способствующих повышению физической активности работников.

Работникам, посещающим спортивные занятия в фитнес-центрах или иных спортивных секциях, по решению работодателя могут быть предусмотрены меры поощрения.

Проведение корпоративного мероприятия «День здоровья!» с элементами спортивных игровых форм. Проводится дважды в год, в осенне-летний и зимний периоды со 100% участием персонала.

Проведение соревнования «Шаги к здоровью» на самого активного работника, с использованием каждым сотрудником приложения «Шагомер», позволяющего оценить его активность в течение дня. По итогам каждого квартала сведения о работнике, прошедшем максимальное количество километров (с учетом возрастных критериев) обнародуются на информационном стенде. Работник поощряется сувениром.

Мероприятие – «Здоровое питание по вкусу!»

Организация ежеквартальных информационных встреч, способствующих регулярному сбалансированному питанию «Принципы рационального питания»

Проведение корпоративных мероприятий с привлечением нутрициолога, обмен рецептами в рамках «Конкурса здоровых рецептов», «Здоровый перекус!» через приложение WhatsApp.

Обеспечение сотрудников чистой питьевой водой в соответствии с нормами ежедневного потребления (кулер), за счет средств работодателя.

Мероприятие – «Территория без сигарет».

Организация условий, способствующих отказу от табакокурения. Внутри помещений и на территории учреждения располагается цветографические изображения знаков о запрете курения с соблюдением требований статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях» Федерального закона №1 5 от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Мероприятие – «Школа здоровья».

Информационно-профилактическая деятельность в рамках корпоративной программы.

Организация для работников учреждения лекций, семинаров по теме коррекции факторов риска заболеваний с привлечением медицинских специалистов. Проводятся в осенне-весенний период, с целью профилактики сезонных простудных заболеваний.

Организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

Оформление стенда «Сбережем здоровье» с размещением информационных материалов по популяризации ЗОЖ, профилактике неинфекционных заболеваний, рекомендациями врачей.

Проведение тематических информационно-коммуникационных кампаний для работников учреждения с использованием информационного портала «ЗОЖ» для информирования работников по вопросам сохранения здоровья.

Мероприятие «Дышим полной грудью»

Организация групповых посещений семейного центра здоровья «Galomed» для прохождения курса галотерапии и посещения соляной пещеры по адресу: г. Благовещенск, ул. Пионерская, 5.

Соляные пары обладающая муколитическим и противовоспалительным действием благотворно влияют на иммунитет и помогают противостоять респираторным заболеваниям. Курс – от 10 до 20 посещений. Первое ознакомительное посещение оплачивается работодателем, далее индивидуально работниками.

5. Показатели результативности реализации корпоративной программы

1. Отчетным периодом реализации Программы является один календарный год (12 месяцев) с 01 января по 31 декабря.

По окончании отчетного периода программы проводится измерение, анализ и оценка показателей результативности программы.

2. Организуется повторное медобследование основных показателей состояния здоровья работников (июль-август). Работодателем анализируется динамика результатов на начало реализации и на момент окончания реализации программы:

2.1. Результат по количеству работников, прошедших профилактический осмотр (июль-август) должен быть – 100% от общей численности работников.

1.2. Результат по количеству работников, прошедших флюорографическое обследование в течение календарного года должен быть – 100% от общей численности работников.

1.3. Результат по количеству работников, прошедших вакцинацию от гриппа (сентябрь-ноябрь) должен быть – 90% от общей численности работников (исключение по медицинским противопоказаниям).

1.4. Результат по количеству работников, прошедших вакцинацию/ревакцинацию от covid-19 (индивидуально в течение года) должен быть – 80% от общей численности работников (исключение по медицинским противопоказаниям).

2. Учитывается количество дней временной нетрудоспособности коллектива (в процентном соотношении к данным предыдущего календарного года, результат должен быть – уменьшение количества дней временной нетрудоспособности на 20%.

3. Учитывается количество работников, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Результат – 50% от общей численности работников.

4. Учитывается количество работников, отказавшихся от курения сигарет – 97%.

5. Учитывается рост числа совместных корпоративных мероприятий и участие в массовых спортивных акциях города.

6. Учитывается наличие утвержденной корпоративной программы, размещенной на официальном сайте учреждения и обзорных материалов проведенных мероприятий.

7. Учитывается количество мероприятий программы, внедренных работодателем в практику деятельности учреждения (в процентном соотношении к мероприятиям, предложенным в корпоративной программе).

8. Учитывается процент вовлеченности работников в проводимые мероприятия в процентном отношении от общей численности работников.

9. Промежуточная оценка результатов проводится один раз в полугодие, оценивается уровень заболеваемости персонала и эффективность реализуемых мероприятий. По результатам мониторинга уровня заболеваемости и на основании оценки эффективности деятельности программы, корректируются мероприятия для реализации программы на следующий год. Выбираются направления программы, которые в следующем периоде будут приоритетными, разрабатываются мероприятия в соответствии с выбранными направлениями и реализуются в следующий период 12 месяцев с последующей оценкой результатов.

10. Контроль за соблюдением мероприятий в рамках корпоративной программы и координация обратной связи по результатам её деятельности, является обязанностью директора.

А Н К Е Т А
о состоянии личного здоровья

Цель: выявление самооценки работником личного здоровья, приверженности ЗОЖ и предпочтений способов оздоровления

1. Должность _____
2. Возраст _____ полных лет
3. Укажите ваш пол: Мужчина Женщина
4. Ваше семейное положение
 - Замужем / женат
 - Холост / не замужем
 - Вдовец / вдова
5. Укажите уровень Вашего образования
 - Начальное или неполное среднее
 - Полное среднее образование
 - Профессиональное и среднее образование
 - Высшее
6. Укажите стаж в профессии
 - Менее одного года
 - от 1 до 4 лет
 - от 5 до 9 лет
 - от 10 до 19 лет
 - 20 и более лет
7. Как Вы оцениваете свое здоровье?
 - Хорошее
 - Удовлетворительное
 - Плохое
8. Проходили ли Вы в течение последних двух лет диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр с целью контроля Вашего здоровья?
 - Да
 - Нет
9. Наблюдаются ли у вас следующие заболевания?
 - заболевания сердца, сердечные приступы
 - диабет, заболевания щитовидной железы
 - приступы ревматизма, артрит
 - инсульт, атеросклероз
 - гипертония
 - заболевания легких

- глазные заболевания
- кожные заболевания
- желудочные заболевания
- аллергия к пище

10. Знаете ли Вы цифры своего артериального давления?

- Да
- Нет

11. Делали ли Вы в прошлом году прививку от гриппа?

- Да, делаю прививки каждый год
- Да, но делаю прививки редко
- Нет
- Другие

12. Как вы обычно питаетесь в рабочие дни?

- Приношу еду из дома
- Хожу в столовую / кафе
- Завтракаю и обедаю дома
- Покупаю еду в магазине
- Не обедаю

13. Занимаетесь ли вы физкультурой, спортом (включая утреннюю зарядку)?

- Да, занимаюсь регулярно или время от времени
- Нет, но хотел бы
- Нет и не хотел бы

Далее вопрос для работников, которые не занимаются спортом.

14. Почему вы не занимаетесь спортом? (несколько вариантов ответа)

- Не чувствую потребности или необходимости в этом, мне это не нужно
- Не хватает силы воли, не могу себя заставить
- Нет времени на занятия спортом
- Не позволяет состояние здоровья
- Нет денег на занятия спортом
- Нет спортивных сооружений, площадок, других спортивных объектов в зоне моей доступности
- Нет компании, а одному не интересно
- Не знаю, как правильно заниматься, а пользоваться услугами инструкторов, тренеров нет возможности

Далее вопросы для работников, которые занимаются спортом.

15. Какими видами спорта вы сейчас занимаетесь? (несколько вариантов ответа)

- Зимние виды спорта (лыжи, фигурное катание и т.д.)
- Легкая атлетика, бег
- Оздоровительная ходьба
- «Воркаут» (турник)
- Тяжелая атлетика
- Тренажерный зал
- Кроссфит
- Плавание / водные виды спорта

- Командные игры (футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и т.д.)
- Борьба / единоборства (бокс, дзюдо, карате и т.д.)
- Гимнастика / акробатика
- Фитнес, аэробика
- Йога / пилатес / стрейчинг
- Велоспорт
- Шахматы / шашки
- Теннис / настольный теннис
- Северная ходьба

16. Как часто вы занимаетесь спортом?

- Каждый день
- Несколько раз в неделю
- 1-2 раза в неделю
- Занимаюсь в основном по выходным
- По случаю, непостоянно, с перерывами
- Занимаюсь сезонным видом спорта

17. Для чего, с какими целями вы занимаетесь физкультурой и спортом?

(несколько вариантов ответа)

- Хорошее настроение и самочувствие
- Укрепление здоровья, профилактика заболеваний
- Просто отдохнуть, провести свободное время
- Иметь красивое телосложение, фигуру
- За компанию, пообщаться с друзьями, коллегами
- Познакомиться с новыми людьми
- Другое

18. Используете ли Вы ходьбу пешком или езду на велосипеде и сколько времени

Вы уделяете ходьбе пешком или езде на велосипеде в день?

- Количество

19. Вам приходится попадать на работе в эмоционально тяжелые ситуации?

- Всегда
- Часто
- Иногда
- Редко
- Никогда/почти никогда

20. Как часто за последние 6 месяцев Вы чувствовали себя физически уставшим?

- Все время
- Большую часть времени
- Часть времени
- Небольшую часть времени
- Совсем нет

21. В каких программах по сохранению здоровья на рабочем месте вы хотели бы участвовать и какие сервисы вы хотели бы видеть у вас на рабочем месте в течение последующих 12 месяцев?

- Образовательные семинары и лекции (питание, ЗОЖ, физическая активность)

- Школы здоровья (семинары и консультации по профилактике хронических заболеваний, укреплению здоровья)
- Соревнования по ходьбе в свободное от работы время
- Производственная и офисная гимнастика
- Информационные рассылки и материалы по теме здоровья (в т.ч. размещение информации о правильном питании на информационном стенде)
- Психологическая поддержка (предоставление очной или удаленной, через телефон, психологической поддержки с индивидуальными консультациями)
- Онлайн образовательные мероприятия (вебинары, онлайн-консультации);
- Индивидуальное консультирование от специалиста, направленное на изменение образа жизни (психологическое консультирование, коучинг)

Исходное количество дней временной нетрудоспособности
в период с **01 января 2021 года по 31 декабря 2021 года**
(на начало действия Программы)

№ п	ФИО работника, предоставившего листок нетрудоспособности	Количество дней временной нетрудоспособности
1	январь	32
2	февраль	1
3	март	44
4	апрель	13
5	май	24
6	июнь	4
7	июль	17
8	август	24
9	сентябрь	12
10	октябрь	91
11	ноябрь	50
12	декабрь	9
	Итого:	321

