


СОГЛАСОВАНО
Начальник управления культуры
администрации города Благовещенска


В.П. Мищенко
«13» декабря 2024 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУДО «ДМШ им. Г.М. Сапаловой»


Н. С. Петрова
«13» декабря 2024 год



СОГЛАСОВАНО
ГБУЗ АО «Амурский областной
центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»


«13» декабря 2024 год

Корпоративная социально-оздоровительная программа
по укреплению и сохранению здоровья работников
Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детская музыкальная школа имени Г.М. Сапаловой»
«СИМФОНИЯ ЗДОРОВЬЯ!»
на 2025-2027 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. Модули программы, 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 «Детская музыкальная школа имени Г.М. Сапаловой» «СИМФОНИЯ ЗДОРОВЬЯ!»
1.2	Разработчик программы	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детская музыкальная школа имени Г.М. Сапаловой» (МБУДО «ДМШ им. Г.М. Сапаловой»)
1.3	Срок реализации программы	С 01.01.2025 года по 31.12.2027 года. Ежегодно (по мере необходимости) программа корректируется и дополняется.
1.4	Исполнители программы	1. Директор МБУДО «ДМШ им. Г.М. Сапаловой» 2. Заместители директора МБУДО «ДМШ им. Г.М. Сапаловой» 3. Специалист по кадрам
1.5	Куратор программы (ответственный за выполнение поставленных задач)	Специалист по кадрам
1.6	Участники программы	1. Персонал МБУДО «ДМШ им. Г.М. Сапаловой» 2. Обучающиеся МБУДО «ДМШ им. Г.М. Сапаловой»
1.7	Цель программы	Создание условий для сохранения здоровья работников, включая их репродуктивное здоровье, профилактики возникновения заболеваний, в том числе профессиональных, эффективной организации образовательного процесса с применением здоровьесберегающих технологий и формирование приверженности работников к здоровому образу жизни со снижением распространенности факторов риска

		хронических неинфекционных заболеваний, в том числе нездорового питания, низкой физической активности, избыточной массы тела и ожирения, стресса и др.
1.8	Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 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.Создать благоприятный психологический и эмоциональный климат в коллективе; 4.Разработать мотивационные стимулы для физической активности работников; 5. Найти практические пути для введения здоровьесберегающих технологий в повседневную практику; 6. Оценить положительное влияние здоровьесберегающих технологий на формирование и укрепление здоровья.
1.8	Нормативно-правовая база	<ol style="list-style-type: none"> 1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 года № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». 2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (в редакции от 08.08.2024 № 290-ФЗ).

2. Введение

Программа разработана с учетом достигнутых результатов предшествующей корпоративной программы здоровьесбережения, действующей с 2022 по 2024 годы, на основе анализа востребованности и эффективности проведенных мероприятий.

Специфика рабочего процесса в музыкальной школе является определяющей при планировании внеучебной деятельности. Рабочее время преподавателей делится на учебное, в соответствии с расписанием уроков, и каникулярное – с планом методической работой без проведения уроков.

Исходя из этого, мероприятия планируются:

- в учебное время: на лекционные, проводимые в процессе урока, например «Пальчиковая зарядка» и мероприятия, самостоятельно проводимые персоналом - «Шаги к здоровью»;

- в каникулярное время: на выездные мероприятия - «День здоровья», «Зарядка с чемпионом», «Тропа здоровья».

Также определяющим является количественный и возрастной фактор работников.

В школе работают 29 человек, из них преподавателей – 19 человек, административно-управленческий персонал – 4 человека, вспомогательный персонал – 6 человек.

Средний возраст работающих – 48 лет. Большую половину этих лет составляет профессиональный педагогический стаж, соответственно по возможности возникновения профзаболеваний преподаватели находятся в "группе риска". Помимо большой занятости, к основным факторам, негативно влияющим на здоровье педагогов, относятся: интенсивная речевая нагрузка; нервно-психологическое напряжение; напряжение органов зрения; малая двигательная активность; длительное пребывание тела в одном положении; повышенная опасность обмена вирусными инфекциями воздушно-капельным путем в периоды подъема эпидемиологического порога заболеваемости. Распространенность факторов риска хронических неинфекционных заболеваний среди сотрудников следующая: нерациональное питание – 50%; гиподинамия (недостаточная двигательная активность) – 42,3%; избыточная масса тела и ожирение – 46,2%; повышенное артериальное давление (гипертония) – 26,9%; курение – 7,7%; повышенный уровень холестерина (гиперхолестеринемия) – 38,5%; повышенный уровень глюкозы (гипергликемия) – 15,4%.

Востребованными направлениями деятельности данной Программы является сбережение профессионального здоровья преподавателей.

3. Модули программы, перечень мероприятий программы и сроки их реализации

Структура Программы состоит из модулей: «Повышение физической активности», «Здоровое питание на рабочем месте», «Сохранение психологического здоровья и благополучия», «Сохранение репродуктивного здоровья», «Профилактика потребления табака», «Снижение потребления алкоголя». Последние два модуля не являются актуальными для персонала школы, работа по данным направлениям ведется с целью профилактики, поскольку такие проблемы могут существовать в семьях, а также для обучающихся в воспитательно-профилактических целях.

Мероприятия, запланированные в каждом модуле, позволяют проводить в течение учебного года разнонаправленную работу по сбережению профессионального здоровья преподавателей, знакомить с определенными методиками для самостоятельного применения в дальнейшем.

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 снижение влияния многих отрицательных факторов.

Наименование мероприятия	Сроки реализации
Анализ состояния здоровья 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) - вакцинирование от гриппа, кори - скрининговое обследование здоровья - диспансеризация 	<p>Ежегодно (январь)</p> <p>Ежегодно (июль-август)</p> <p>Ежегодно, по календарю прививок Министерства здравоохранения</p> <p>Ежегодно, по согласованию с ГБУЗ АО «АОЦОЗ и МП» (ноябрь – декабрь)</p> <p>Самостоятельное прохождение работниками по приглашению ГАУЗ АО «ГП»</p>
Модуль: Повышение физической активности	
<p>Мероприятие – «Движение – жизнь!»</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» - прохождение «Тропы здоровья» в Первомайском парке - зарядка с чемпионом/спортсменом - спортивная зарядка/разминка 	<p>Дважды в год, в осенне-летний и зимний периоды в каникулярное время</p> <p>Самостоятельно в течение календарного года. Результаты подводятся в конце календарного года с вручением призов за три лучших результата</p> <p>Коллективно ежегодно и самостоятельно по собственному выбору</p> <p>В течении года Во время выездных «Дней здоровья», перед началом</p>

<p>- пальчиковая гимнастика в паре «преподаватель-обучающийся»</p>	<p>рабочего дня Ежедневно, в процессе уроков</p>
--	--

Модуль: Здоровое питание на рабочем месте

<p>Мероприятие – «Здоровое питание по вкусу!» - «Школа нутрициологии. «Волшебный» рецепт здоровья» - «Энергия здоровья»: - обеспечение сотрудников чистой питьевой водой в соответствии с нормами ежедневного потребления (кулер) - приглашение производителей/продавцов Амурской области, представляющих продукцию для здорового питания</p>	<p>Ежемесячно в течении учебного года Ежедневно в течение календарного года Ежегодно, 1 раз в год</p>
---	---

Модуль: Сохранение психологического здоровья и благополучия

<p>Мероприятие – «Гармония внутри нас» - организация лекций с привлечением специалистов ГБУЗ АО «АОЦОЗ и МП» - организация обучающей встречи с применением метафорических ассоциативных карт или нейрографики с практикующим психологом - участие в общегородских мероприятиях, проводимых в рамках корпоративной программы социальной сферы города Благовещенска - посещение концертов классической музыки Детской музыкальной школы и в учреждениях культуры города и области</p>	<p>В течении года Ежегодно, март В течении года, согласно плану проведения мероприятий администрации г. Благовещенска В течении года, согласно планов работы учреждений культуры</p>
<p>Мероприятие - «Дышим полной грудью»</p>	

<ul style="list-style-type: none"> - организация группового посещения семейного центра здоровья «Galomed» (соляная комната) 	Коллективно 1 раз в год, далее по индивидуальным показаниям
<ul style="list-style-type: none"> - достижение эмоционального баланса, работа с практиками ароматерапии 	В течении года

<ul style="list-style-type: none"> - оформление стенда «Сбережем здоровье» с размещением информационных материалов по популяризации ЗОЖ, профилактике неинфекционных заболеваний, рекомендациями врачей. 	В течении года
---	----------------

Модуль: Сохранение репродуктивного здоровья

<p>Мероприятие – «Здоровая семья и радость материнства/отцовства»</p> <ul style="list-style-type: none"> - обеспечение возможности для работников по ранней диагностике и своевременному лечению заболеваний мочевыделительной системы; - проведение мероприятий по повышению грамотности в вопросах полового воспитания и поведения с приглашением профильных специалистов; - оказание комплексной поддержки работникам в периоды наступления у них менопаузы у женщин и андропаузы у мужчин; - создание условий на рабочем месте по обеспечению работникам психологического, социального и финансового стимулирования за рождение детей и реинтеграции матерей в рабочую среду. 	<p>В течение года</p> <p>2026 год, 1 раз в год</p>
--	--

Модуль: Снижение потребления алкоголя

<p>Мероприятие «Здоровье семьи – отсутствие алкоголя. Культура трезвости»</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование правильного понимания опасности употребления алкоголя и психологической зависимости от него, сплоченность членов семьи для помощи алкоголезависимым родным. 	<p>В течение года в формате лекций-презентаций или классных часов для обучающихся</p>
---	---

Модуль: Профилактика потребления табака

<p>Мероприятие – «Территория без сигарет».</p> <p>Организация условий, способствующих отказу от табакокурения</p>	<p>В течение года в формате лекций-презентаций или классных часов для обучающихся</p>
--	---

4. Компоненты программы

Мероприятия для работников – «Оцени свои риски!»

Персонал заполняет разработанную анкету (без указаний персональных данных) с вопросами об изменениях личного здоровья за период действия здоровьесберегающей Программы. Целью анкетирования является самооценка работником личного здоровья, приверженности ЗОЖ и предпочтений способов оздоровления. При необходимости анкета корректируется ежегодно. Результаты анкетирования учитываются при разработке и организации мероприятий в рамках модулей данной Программы.

Работники проходят ежегодный медосмотр (обследование). 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, своевременное выявление 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, выявление медицинских противопоказаний к осуществлению отдельных видов работ. Результаты обследования предоставляются работнику и работодателю и анализируются работодателем и работником индивидуально. Сроки проведения: июнь-август.

Вакцинирование персонала проводится ежегодно. Сроки проведения согласно национальному календарю профилактических прививок Министерства здравоохранения, дата проведения согласовывается с ГАУЗ АО «ГП № 3».

Скрининговое обследование здоровья персонала проводится специалистами ГБУЗ АО «АОЦОЗ и МП» 1 раз в год в ноябре-декабре. Дата проведения согласовывается сторонами. Отчет о результатах состояния коллективного здоровья предоставляются директору. Результаты доводятся до персонала ежегодно на рабочем совещании в декабре.

В целях контроля риска развития неинфекционных заболеваний, работники индивидуально проходят диспансеризацию по приглашению специалистов ГАУЗ АО «ГП», к которой прикреплены по месту жительства.

Модуль - «Повышение физической активности»
Мероприятия – «Движение – жизнь!».

Организация условий, способствующих повышению физической активности работников.

Проведение корпоративных мероприятий «День здоровья!» с элементами спортивных игровых форм с выездом на территорию загородных или туристических баз отдыха. Проводится дважды в год, в осенне-летний и зимний периоды в каникулярное время.

Проведение соревнования «Шаги к здоровью» на выявление самого физически активного работника, с использованием приложения «Шагомер», позволяющего оценить активность человека в течение дня. По итогам каждого квартала сведения о работнике, прошедшем максимальное количество шагов или километров (с учетом возрастных критериев) размещаются на информационном стенде. Ежегодно, в декабре на рабочем совещании с коллективом, работники с лучшими результатами поощряются дипломами и призами.

Коллективное прохождение «Тропы здоровья» в Первомайском парке 1 раз в год в осенний период в каникулярное время.

Проведение зарядки с чемпионом/спортсменом 1 раз в год в весенний период в каникулярное время. Приглашается профессиональный спортсмен, в процессе занятия представляющий эффективные методы и способы применения спортивных упражнений для различных групп мышц.

Спортивную зарядку/разминку проводит один из членов коллектива перед началом работы, а также во время выездных «Дней здоровья».

Пальчиковая гимнастика проводится ежедневно, в процессе уроков. С целью разгрузки суставов рук, кистей преподаватель показывает упражнения, сопровождая их словами в стихотворной форме, а обучающийся повторяет. Время проведения определяет преподаватель, в зависимости от усталости и восприятия материала учеником от 1 до 5 минут

Модуль - «Здоровое питание на рабочем месте»
Мероприятия – «Здоровое питание по вкусу!»

Организация и проведение занятий школы нутрициологии. Встречи с дипломированным нутрициологом проводятся в течении года с предварительным анонсом темы. Цель организации школы нутрициологии – ознакомить персонал с принципами сбалансированного рационального питания, с его помощью научиться осуществлять профилактику и коррекцию различных заболеваний с учетом индивидуальных особенностей организма.

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

Приглашение производителей/продавцов Амурской области, представляющих продукцию для здорового питания. Мероприятие может быть объединено с лекцией о питании, либо проводится в рамках школы нутрициологии. Предприниматели, работающие в сфере производства или продажи, представляют свою продукцию, рассказывают о технологии производства, ингредиентах, лабораторных результатах обследования, воздействии на здоровье человека.

Модуль – Сохранение психологического здоровья и благополучия Мероприятия – «Шаги к гармонии».

Организация лекций специалистами ГБУЗ АО «АОЦОЗ и МП» о способах достижения внутренней гармонизации, способах устранения тревожности, стресса, нервной возбудимости. Проводится в течение года.

Организация обучающей встречи с практикующим психологом (тема выбирается коллективно, это может быть нейрографика, метафорические ассоциативные карты и т.д.)

Участие работников в мероприятиях различной направленности, психологических форумах или семинарах в рамках корпоративной программы социальной сферы города Благовещенска. Ежегодно в течение года на мероприятия делегируются работники, которые после участия транслируют полученную информацию и опыт коллективу на совместных встречах работников.

Посещение работниками концертов классической музыки в учреждениях культуры города и области. Руководство школы помогает приобретать билеты на льготных условиях при коллективном посещении.

Мероприятие «Дышим полной грудью»

Организация группового посещения спелеокамеры «Соль+» для прохождения курса галотерапии по адресу: г. Благовещенск, ул. Амурская, 144.

Соляные пары обладая муколитическим и противовоспалительным действием благотворно влияют на иммунитет и помогают противостоять респираторным заболеваниям. Курс – от 10 до 20 посещений. Ознакомительное посещение оплачивается работодателем, далее индивидуально работниками. Проводится 1 раз в год.

Организация встречи со специалистом, работающим с области ароматерапии и ознакомление с положительным воздействием эфирных масел на организм. Проводится 1 раз в год.

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

рекомендациями врачей, способами психологической самопомощи и др. Проводится обновление информации специалистом по кадрам систематически, информация размещается достоверная из официальных источников сферы здравоохранения.

Модуль – Сохранение репродуктивного здоровья
Мероприятие – «Здоровая семья и радость материнства/отцовства»

Обеспечение возможности для ранней диагностики и своевременного лечения заболеваний мочевыделительной системы, включая оценку репродуктивного здоровья: всем женщинам 18 - 49 лет в женской консультации, а также мотивацию на рождение детей (оптимальное время для беременности и рождения ребенка - возраст женщины от 18 до 35 лет); мужчинам – осмотр врачом-урологом в поликлинике по месту прикрепления.

Организация встречи со специалистом для проведения мероприятия по повышению грамотности в вопросах полового воспитания. Проводится 1 раз в год, в 2026 году.

Оказание комплексной поддержки работникам в периоды наступления у них менопаузы у женщин и андропаузы у мужчин, включая создание открытой, инклюзивной и поддерживающей культуры на рабочем месте.

Создание условий на рабочем месте по обеспечению работникам психологического, социального и финансового стимулирования за рождение детей и реинтеграции матерей в рабочую среду.

Модуль: Снижение потребления алкоголя
Мероприятие «Здоровье семьи – отсутствие алкоголя. Культура трезвости»

Преподаватели проводят классные часы с обучающимися о пагубном действии алкоголя на организм. Цель лекции - формирование правильного понимания опасности употребления алкоголя и психологической зависимости от него, сплоченность членов семьи для помощи алкоголезависимым родным. В течение года.

Модуль – Профилактика потребления табака
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».

Проведение профилактических мероприятий о пагубном действии курения, в том числе электронных курительных устройств на организм человека. В течение года.

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 проводятся измерение, анализ и оценка показателей результативности программы.

2. Работодателем анализируется динамика результатов на начало реализации программы и на текущий момент реализации программы:

2.1. Результат по количеству работников, прошедших профилактический осмотр (июнь-август) ежегодно 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 – не менее 80% от общей численности работников (исключение по медицинским противопоказаниям).

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

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

1.6. Учитывается рост числа совместных корпоративных мероприятий и участие в массовых спортивных акциях города – не менее 10%.

1.7. Учитывается наличие утвержденной корпоративной программы, размещенной на официальном сайте учреждения и обзорных материалов проведенных мероприятий – наличие программы 100%.

1.8. Учитывается процент вовлеченности работников в проводимые мероприятия в процентном отношении от общей численности работников – не менее 80%.

2. Промежуточная оценка результатов проводится один раз в полугодие, оценивается уровень состояния общего здоровья персонала и эффективность реализуемых мероприятий. По результатам мониторинга 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 отчетный период с последующей оценкой результатов.

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