

Принято
на Методическом совете
КУ ВО «Борисоглебский ЗРЦДПОВ
«Журавлик»
Протокол №02 от 29.12.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
КУ ВО «Борисоглебский ЗРЦДПОВ
«Журавлик»
№127/ОД-1 от 29.12.2023 года

ПРОГРАММА
**по формированию здорового образа
жизни «Живи долго»**
***в КУ ВО «Борисоглебский зональный
реабилитационный центр для детей и подростков
с ограниченными возможностями «Журавлик»***
на 2024-2025 годы

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи
3. Целевая аудитория
4. Целевые индикаторы
5. Сроки реализации
6. Основные направления деятельности
7. Ресурсы
8. Ожидаемые результаты
9. Оценка эффективности
10. Нормативно-правовая база

Пояснительная записка

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья работников в различных областях производства в регионах Российской Федерации. Вследствие таких негативных тенденций, тема сохранения и укрепления здоровья сотрудников на рабочих местах, является актуальной.

Факторами, способствующими развитию хронических неинфекционных заболеваний, связанных с образом жизни человека являются: низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточная масса тела, курение, злоупотребление алкоголем, неумение справляться со стрессами. Данные факторы поддаются управлению, через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

2021 год был объявлен Правительством Российской Федерации «Годом здорового образа жизни, борьбы с лишним весом и вредными привычками» в рамках программы «Здоровая нация – здоровая Россия». Именно в этот год в казенном учреждении Воронежской области «Борисоглебский зональный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Журавлик» (далее Учреждение) была разработана программа по формированию здорового образа жизни «Живи долго» (далее Программа). Для ее реализации в учреждении уже имелись необходимые ресурсы: проведение вакцинации, пропаганда здорового образа жизни, наличие спортивного зала и оборудования.

Цель Программы – формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции сотрудников, заинтересованности в поддержке здорового образа жизни, позитивной мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

Достижение поставленной цели осуществляется через решение следующих **задач**:

- 1) увеличение продолжительности жизни сотрудников;
- 2) развитие потребности в здоровом образе жизни, формирование ценностного отношения к собственному здоровью у сотрудников;
- 3) разъяснение и информирование сотрудников о заболеваниях и мерах их предотвращения;
- 4) проведение профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди сотрудников по разработанному плану;
- 5) обеспечение безопасных и комфортных условий труда сотрудников;
- 6) организация отдыха, обеспечение психологической и физической устойчивости, профилактика эмоционального выгорания;
- 7) совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Целевая аудитория – сотрудники КУ ВО «Борисоглебский ЗРЦДПОВ «Журавлик»: административно-управленческий и хозяйственно-обслуживающий персонал, педагогические и медицинские работники, а также специалисты по социальной работе (всего 64 человека). И только отдельная категория специалистов ответственна по организации профилактических и оздоровительных мероприятий Программы, по реализации творческих и инновационных подходов.

Таблица

Целевые индикаторы

№	Значение индикатора (показателя)	До реализации программы	После 3-х лет реализации программы
1	Доля сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.	65%	99%
2	Снижение количества дней временной нетрудоспособности.	4,6%	2,3%
3	Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию.	35%	100%
4	Количество сотрудников, ведущих активный образ жизни, занимающихся спортом	40%	90%
5	Количество работников, имеющих нормальный индекс массы тела.	75%	90%
6	Количество сотрудников, придерживающихся правильному питанию.	65%	97%
7	Количество сотрудников, осведомленных о вреде курения.	80%	100%
8	Количество сотрудников, осведомленных о риске потребления алкоголя.	90%	100%

Программа разработана в соответствии с основными документами, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний.

Сроки реализации программы: 3 года

Для успешной реализации программы были намечены основные направления деятельности:

1. Создание благоприятной рабочей среды и оптимальных гигиенических условий для укрепления здоровья и благополучия работников учреждения.

2. Медицинские мероприятия.

3. Профилактика употребления табака, отказ от употребления алкоголя и других ПАВ.

4. Повышение физической активности.

5. Здоровое питание.

6. Сохранение психологического здоровья и благополучия, повышение корпоративной культуры.

Основные направления деятельности программы по формированию здорового образа жизни «Живи долго»

1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ УЧРЕЖДЕНИЯ			
Цель: разработка и реализация системы управления охраной труда, создание благоприятных санитарно-гигиенических условий, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Ожидаемый результат
Организация контроля за состоянием условий труда на рабочих местах с соблюдением работниками требований охраны труда. Проведение мероприятий, направленных на снижение травматизма и профессиональных заболеваний: 1. Оценка профессиональных рисков приводящих к возникновению опасных ситуаций и представляющих угрозу жизни и здоровью работников. 2. Специальная оценка условий труда (СОУТ) – выявление вредных и опасных производственных факторов и оценки уровня их воздействия на работников. Повышение комфорта рабочей среды: освещение, комнаты отдыха, комнаты приема пищи, кварцевание.	Заместитель директора Специалист по охране труда Специалист по кадрам	Постоянно	Улучшение условий труда по результатам СОУТ. Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ составляет 100%, Отсутствие количества несчастных случаев в учреждении.
2. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ			
Цель: обеспечение охвата медицинскими осмотрами всех сотрудников учреждения			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Ожидаемый результат
Ежегодная вакцинация и в рамках Национального календаря профилактических прививок (грипп, COVID-19).	Заместитель директора Специалист по охране труда	В течении года	100% охват медосмотрами сотрудников учреждения

Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры. Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития). Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований). Обучение сотрудников по оказанию первой медицинской помощи (1 раз в 3 года). Обучение сотрудников по профессиональной гигиенической подготовке (1 раз в 2 года). Добровольное медицинское страхование. Консультации медицинских работников.	Специалист по кадрам Медицинская сестра		
---	---	--	--

3. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА, ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Цель: повышение осведомленности сотрудников о вреде, связанном с употреблением табака, алкоголя и других психоактивных веществ (ПАВ), и рисках, связанных с ними на рабочем месте

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Ожидаемый результат
Пропаганда здорового образа жизни. Оформление стендов, выкладывание информации на сайте учреждения о вреде курения, употребления алкоголя и других ПАВ. Проведение лекций, обучающих семинаров, дискуссий о вреде курения, употребления алкоголя и других ПАВ. Распространение листовок, брошюр, буклетов по Профилактика курения среди сотрудников. Соблюдение запрета потребления табака на территории учреждения (Федеральный закон №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья	Заместитель директора Медицинские сотрудники	В течение года	Увеличение некурящих сотрудников, изменение отношения сотрудников к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»).			
4. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ <u>Цель:</u> стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в физкультурных и спортивных мероприятиях			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Ожидаемый результат
Участие в городских физкультурных и спортивных мероприятиях (сдача нормативов «Готов к труду и обороне», производственная гимнастика, «Лыжня России», спортивные соревнования туристической направленности) с возможным привлечением к участию членов семей сотрудников. Организация командно-спортивных мероприятий, коллективного отдыха на свежем воздухе («Дни здоровья») в рамках учреждения. Участие во всевозможных акциях по здоровому образу жизни («10 000 шагов к жизни», «На работу на велосипеде» и др.). Занятия в спортивном и тренажерном залах. Организация и проведение утренней гимнастики, «Пятиминуток» на рабочем месте.	Заместитель директора Руководитель по физическому воспитанию Инструктор по физической культуре Педагог дополнительного образования – тренер по спортивному туризму Медсестра по лечебной физической культуре	В течение года	Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, повышение уровня сотрудников, занимающихся физкультурой и спортом
5. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ <u>Цель:</u> обеспечение сотрудников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде, возможностью приема пищи в специально отведенном помещении, формирование здоровых пищевых привычек и приверженности к здоровому питанию у сотрудников.			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Ожидаемый результат
Мероприятия по формированию здоровых пищевых привычек и приверженности к здоровому питанию у сотрудников. Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечение возможности приема пищи	Заведующий хозяйством	Постоянно	Создание комфортных условий в учреждении по организации питания и пищи

сотрудниками в отдельно отведенном помещении.			
6. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ. ПОВЫШЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ Цель: реализация комплекса мероприятий для улучшения состояния здоровья сотрудников, микроклимата в коллективе, профилактики заболеваний, производительности и эффективности труда, профилактика профессионального выгорания сотрудников			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Ожидаемый результат
Цикл обучающих лекций для сотрудников по программам, направленных на профилактику стресса теме «Психологическое благополучие»: семинары, беседы, тренинги, консультации. Оценка риска возникновения профессионального выгорания у сотрудников и пути ее преодоления. Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки.	Психолог	Постоянно действующая практика	Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости, повышение уровня удовлетворенности своей работой

Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий

Для реализации Программы в учреждении имеются необходимые ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения здоровья, в т.ч. проводится вакцинация, организовано горячее питание, установлены кулеры с чистой питьевой водой, оснащена тренажерная комната, построена спортивная площадка для занятий бегом, скандинавской ходьбой, проводится вакцинация и обязательные медицинские осмотры.

В учреждения есть свой здравпункт, кабинет медицинской профилактики, сенсорные комнаты.

В качестве стимулирования сотрудников к здоровому образу жизни и выявления проблематики неинфекционных заболеваний на ранних стадиях руководством учреждения организованы первичные консультации и узких специалистов, ежегодное прохождение флюорографии удобное для сотрудников время. Организованы предрейсовые и послерейсовые медицинские осмотры водителей. Для специалистов и социальных работников организованы занятия с психологами и возможность релаксации в сенсорной комнате.

Общие ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы:

- 1) увеличение работоспособности и эффективности деятельности работников, повышения функционального состояния организма;
- 2) повышение мотивации работников к занятиям физической культурой и спортом;
- 3) формирование культуры безопасности труда, здорового образа жизни среди сотрудников;
- 4) увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- 5) снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- 6) профилактика вредных привычек;

7) улучшение имиджа организации, по мнению работников и повышение их мотивации.

Для оценки эффективности реализации мероприятий Программы были разработаны следующие критерии:

- 1) отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- 2) охват сотрудников программой;
- 3) пожелания по внедрению новых социальных технологий/ моделей/ методик;
- 4) оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- 5) оценка достижения результатов программы.

На основании анализа реализации Программы в конце текущего года выстраивается стратегия работы на следующий календарный год, своевременная коррекция программы, направленная на становление и совершенствование развития здоровьесберегающей среды в учреждении.

Актуальная информация по формированию здорового образа жизни систематически размещается на официальном сайте учреждения, в социальных сетях ВК и Одноклассники, на информационных стендах, в мессенджерах Telegram и WhatsApp.

Перечень мероприятий в рамках реализации программы

- ✓ Раздача буклетов, листовок по вопросам профилактики ВИЧ/СПИД, туберкулез, гепатит и др. вирусных инфекций, демонстрация видеороликов в холле учреждения, проведение вакцинации сотрудников
- ✓ Походы выходного дня
- ✓ Занятия физической культурой и спортом (тренажерный кабинет, спортивные залы, волейбол, настольный теннис, пинг-понг)
- ✓ Участие сотрудников в спортивных мероприятиях
- ✓ Проведение физкультминуток, турниров по шахматам, массовые забеги
- ✓ Занятия в кабинете ЛФК

- ✓ Пропаганда здорового образа жизни
- ✓ Разработка модулей социальной технологии «Ступени здоровья», «Пункт Здоровья»
- ✓ Проведение тренингов по профилактике профессиональных стрессовых ситуаций у сотрудников
- ✓ Проведение корпоративных праздничных мероприятий и др.

Оценка эффективности реализации мероприятий Программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности: отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка), внедрение социальных технологий/ моделей/ методик, развитие взаимодействия с партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь, динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников. На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек. Программа может подвергаться корректировке в соответствии с конкретной ситуацией, достигнутыми результатами, новыми законодательными актами и имеющимися ресурсами.

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"
2. Проект «Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года».
3. Закон РФ «Основы законодательства РФ об охране здоровья граждан»
4. Закон РФ «О физической культуре и спорте»
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года

6. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) (Принят в г. Нью-Йорке 22.07.1946). - URL: <http://base.consultant.ru>

7. Глобальные рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности для здоровья: Рекомендации от 6 февраля 2012 г.- URL:<http://www.minzdravsoc.ru/docs/mzsr>

8. Российская Федерация. Конституция (1993).

9. Конституция Российской Федерации: офиц. текст - М.: ООО «ВИТРЭМ», 2001. – 48 с.

10. Российская Федерация, Законы, О качестве и безопасности пищевых продуктов: федер. закон от 02.01.2000 № 29-ФЗ (ред. от 19.07.2011) // Российская газета. - 2011. - 22 июля.

11. Российская Федерация, Законы, Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации: федер. закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ// Собрание законодательства РФ. - 2011. - № 48. - ст. 6724.

12. Российская Федерация, Законы, О медицинском страховании граждан в Российской Федерации: федер. закон от 28.06.1991 № 1499-1 (ред. от 24.07.2009) // Ведомости СНД и ВС РСФСР. - 1991. - № 27.

13. Российская Федерация, Приказы Минздравсоцразвития РФ, О мерах, направленных на формирование здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака: от 16.03.2010 N 152н // Российская газета. - 2010. - № 81. - с. 7.

14. Российская Федерация, Приказы Минздравсоцразвития РФ, Об организации деятельности центров здоровья по формированию ЗОЖ у граждан РФ, включая сокращение кофе и табака (в ред. Приказов Минздравсоцразвития РФ от 08.06.2010 № 430н, от 19.04.2011 № 328н, от 26.09.2011 № 1074н) // Российская газета. - 2011. - № 273. - с. 5.