

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ «Воркутинский муниципальный архив»

О.Б. Вайлунова

от 10 января 2022 г.



**ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СОТРУДНИКОВ
МБУ «ВОРКУТИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ АРХИВ»**

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых руководителем учреждения для улучшения состояния здоровья сотрудников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда сотрудников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника учреждения многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

Система укрепления здоровья сотрудников на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Программа предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть сотрудников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территории здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения Программы.

2. Цель программы

Программа по укреплению здоровья на рабочем месте для сотрудников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников учреждения, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами Программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

- Формирование системы мотивации сотрудников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни сотрудников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению сотрудниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для сотрудников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности сотрудников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников и получения общих сведений о состоянии здоровья сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации сотрудников в рамках календаря профилактических прививок.

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

5. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, выставок и пр.

Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.
2. Участие сотрудников в спортивных мероприятиях.
3. Участие в программе сдачи норм ГТО.
4. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.

Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование сотрудников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).
2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания.
3. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют организатору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
4. Проведение тематических мероприятий здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.
2. Размещение плакатов о вреде курения.

Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.
2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.
2. Положительная оценка руководителем результатов труда сотрудников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
3. Удовлетворение базовых потребностей сотрудника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

4. Формирование у сотрудников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

5. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации Программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.

Для руководителя:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа учреждения.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников; изменение отношения сотрудников к состоянию своего здоровья.
- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.