

## **Программы Укрепление здоровья сотрудников МАУК «Пермский ТЮЗ»**

### **Основная цель программы:**

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАУК «Пермский ТЮЗ» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

### **Цели программы:**

1. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.
2. Сохранение и укрепление здоровья работников и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
4. Улучшение психологического климата в коллективах.

### **Задачи программы:**

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.
2. Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
3. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.
4. Создание условий для ведения здорового образа жизни.
5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

### **Ожидаемый эффект от реализации программы:**

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников, изменение отношения работников к своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
3. Увеличение продолжительности жизни.
4. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

### **Порядок реализации программы:**

В рамках реализации программы предусмотрена реализация организационных мероприятий.

Организационные мероприятия:

Мероприятие № 1 «Жизнь – это движение!»

Мероприятие № 2 «Здоровое питание – это легко!»

Мероприятие № 3 «Территория без табака»

Мероприятие № 4 «Управляй стрессом»

#### **Организационные мероприятия:**

1. Принятие и внедрении программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц в каждом структурном подразделении за внедрение программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации в организациях, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
3. Разработка индивидуальной программы по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте в каждом структурном подразделении, разработка плана реализации мероприятий (сетевое графика).
4. Проведение инструктажа персонала в каждом структурном подразделении, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.
5. Организация заведующим структурного подразделения контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации, организация медицинской помощи при отказе от табака.
6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация абонемента в фитнес - клуб/спортзал в том числе с привлечением профсоюзной организации) и другое.

#### **Мероприятие № 1: «Жизнь – это движение!»**

Цель данного мероприятия - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна; проведение в каждом структурном подразделении производственной гимнастики, зарядки на рабочем месте (еженедельно), различных физкультурминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.

#### **Мероприятие № 2: «Здоровое питание – это легко!»**

Цель данного мероприятия - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников:

- создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приема пищи сотрудниками структурных подразделений;
- организация Акций внутри МАУК «Пермский ТЮЗ» «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной» (1 раз в квартал);
- организация конкурсов здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» среди структурных подразделений (1 раз в 6 месяцев).

В рамках данного мероприятия реализовать индивидуальный проект «Сбрось лишнее!», целью которого является оказание помощи сотрудникам с избыточным весом снизить вес, изменить и сформировать здоровые привычки питания и образа жизни. Принять участие в проекте могут сотрудники каждого структурного подразделения МАУК «Пермский ТЮЗ», имеющие избыточную массу тела (с индексом массы тела (ИМТ) более 27). Срок реализации проекта: февраль - октябрь. Сотрудникам предлагается снизить за этот период индекс массы тела на две единицы.

### **Мероприятие № 3: «Территория без табака!»**

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территориях культурных организаций, помощь в отказе от табакокурения.

С целью помочь сотрудникам отказаться от курения будет реализован индивидуальный проект «Дыши полной грудью!».

### **Мероприятие № 4: «Управляй стрессом»**

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия рекомендуется плановая (утверждение плана) работа штатных психологов с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.