

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУК «ГДК им. С.М. Кирова»
 _____ С.Р. Углицких
 приказ № 23 от 28.05.2021г.



ПРОГРАММА

«Укрепление здоровья сотрудников МАУК «Пермский городской дворец культуры имени С.М.Кирова» на 2021-2024 годы»

ПАСПОРТ программы

Наименование программы	«Укрепление здоровья сотрудников МАУК «Пермский городской дворец культуры имени С.М.Кирова на 2021-2024 годы» (далее – Программа)
Основание для разработки программы	национальный проект «Демография», федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)», региональный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Пермский край)», Программа «Укрепление общественного здоровья города Перми на 2020-2024 годы», утвержденной постановлением администрации г.Перми от 11 августа 2020 г.№697, Приказ начальника Департамента культуры и молодежной политики администрации города Перми «О разработке программ укрепления здоровья в учреждениях, подведомственных департаменту культуры и молодежной политики администрации города Перми» от 30.04.2021 г. № 059-09-01-05-106
Ответственный исполнитель программы	МАУК «Пермский городской дворец культуры имени С.М.Кирова
Исполнители мероприятий программы	Администрация и сотрудники дворца культуры им. С.М.Кирова

Цель	увеличение доли сотрудников учреждения, ведущих здоровый образ жизни, улучшение их здоровья путем формирования культуры общественного здоровья и ответственного отношения к своему здоровью
Задачи	1. Формирование среды, способствующей ведению работниками дворца культуры здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Мотивирование сотрудников к ведению здорового образа жизни посредством проведения информационно-коммуникационной кампании, а также их вовлечения в мероприятия по укреплению здоровья. 3. Внедрение программы укрепления здоровья на рабочем месте
Сроки реализации	2021-2024 годы
Ожидаемые результаты	1. Увеличение к 2024 году доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни, %*. 2. Доля сотрудников, информированных об основах здорового образа жизни и здорового питания, – 70 %.

I. Характеристика текущей ситуации

Одним из основных показателей состояния здоровья населения остается заболеваемость хроническими неинфекционными заболеваниями. Большое влияние на состояние общественного здоровья имеют поведенческие факторы и вредные привычки: распространенность алкоголизма, табакокурения, отсутствие интереса к занятиям физической культурой среди значительной части населения, избыточный вес, повышенное артериальное давление, которые в той или иной степени поддаются управлению. При снижении влияния только трех из них (гипертонии, алкоголя, курения) можно сохранить 46 % всех потерянных лет здоровой жизни.

Среди жителей города Перми отмечается высокий уровень распространенности факторов риска развития неинфекционных заболеваний, в том числе являющихся лидирующими причинами смертности – сердечно-сосудистых, онкологических, болезней органов дыхания. В структуре распространения факторов риска первое место занимает избыточная масса тела. Этот показатель в 2019 году по сравнению с предыдущим годом

вырос на 2 %. Также наблюдается увеличение распространения такого фактора риска, как пагубное употребление алкоголя.

Таким образом, на сегодняшний день для города Перми проблемой остается рост показателей заболеваемости населения и распространение факторов риска возникновения ХНИЗ. Причинами этого являются:

низкая мотивация населения города на соблюдение здорового образа жизни;
несвоевременное обращение за медицинской помощью;
низкий уровень информированности населения по вопросам профилактики заболеваний и здорового образа жизни;
недостаточная разъяснительная работа среди населения по вопросам необходимости иммунопрофилактики.

Сложившиеся негативные тенденции в состоянии здоровья населения свидетельствуют о необходимости целенаправленной профилактической работы по воспитанию у населения личной ответственности за собственное здоровье, формированию потребностей в соблюдении правил здорового образа жизни.

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, здоровье каждого человека на 50 % зависит от его образа жизни.

Профилактика заболеваний является важнейшим фактором сохранения здоровья и увеличения продолжительности жизни населения. Высокие показатели смертности и заболеваемости населения, в том числе трудоспособного возраста – это прямое свидетельство низкой приверженности населения к сохранению собственного здоровья. Отсутствие мотивированного ценностного отношения к собственному здоровью, как к необходимому жизненному ресурсу препятствует формированию среди населения здорового образа жизни.

В связи с вышеизложенным возрастает роль формирования у населения мотивации к ведению здорового образа жизни, информирования граждан о необходимости прохождения диспансеризации и профилактических осмотров и о факторах риска для здоровья, снижения уровней факторов риска неинфекционных заболеваний.

Разработка и реализация мер по сохранению и укреплению здоровья населения города в целом и сотрудников учреждений в частности, требует системного подхода, и, следовательно – принятия программы.

С точки зрения концепции ВОЗ мероприятия по укреплению здоровья, в том числе и работающего населения – это система мер политики охраны здоровья, формируемых на основе программного подхода и вовлечения в задачи охраны здоровья ответственности работодателей. Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск

наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличие вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Корпоративные программы предполагают укрепление здоровья, безопасности и благополучия в психосоциальной производственной среде, включая организацию труда и культуру рабочего места, поддержание и содействие развитию и поддержанию личного потенциала здоровья работника на рабочем месте, развитие способов и путей участия в совместной работе по улучшению здоровья работающих, их семей.

III. Цели и задачи Программы

3.1. Цель Программы – увеличение доли сотрудников дворца культуры, ведущих здоровый образ жизни, улучшение их здоровья путем формирования культуры общественного здоровья и ответственного отношения к своему здоровью

3.2. Достижение поставленной цели предполагается путем выполнения следующих задач:

3.2.1. формирование среды, способствующей ведению сотрудниками здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;

3.2.2. мотивирование работников учреждения к ведению здорового образа жизни посредством проведения информационно-коммуникационной кампании, а также их вовлечения в мероприятия по укреплению здоровья;

3.2.3. внедрение программы укрепления здоровья на рабочем месте (корпоративной программы укрепления здоровья).

IV. Сроки реализации Программы

Программа реализуется в период с 2021 по 2024 годы.

V. Финансирование мероприятий Программы

Мероприятия Программы финансируются за счет привлеченных и собственных средств учреждения

VI. План мероприятий Программы

Мероприятия программы реализуются по 5 направлениям:

1 направление – Профилактика потребления табака и алкоголя

1.1. Оформление рабочих мест и мест общего пользования информационными материалами о вреде курения.

Информационно-коммуникационные мероприятия, помимо основной функции - информирования о вредных воздействиях курения, способствуют сплочению сотрудников вокруг единой идеи, обеспечивают социальную поддержку, повышают корпоративный дух, коллективное стремление к цели, вовлечение в процесс реализации программ профилактики.

Для реализации практики будут определены места и формат-плакаты, подобраны, приобретены, растиражированы информационные материалы и размещены в обозначенных местах (форматах). будет регулярное обновление контента с установленной периодичностью.

1.2. Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров

Для реализации практики необходимо разместить тарелки с яблоками и овощами(морковь) вокруг рабочих зон, в холлах, местах общего доступа для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы;

оборудовать в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы;

курящие сотрудники смогут воспользоваться возможностью заменить перекуры перекусами здоровой едой (яблоки, морковь) или физкультурой;

1.2. Проведение мероприятий – Дней отказа от курения в рамках Всемирных и Международных дат ВОЗ

тематические информационно-коммуникационные кампании во Всемирный день без табака(май), Международный день отказа от курения(ноябрь) и пр

1.3. Информационные кампании по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя

Организация безалкогольных корпоративных мероприятий

2 направление – «Здоровое питание и организация рабочих мест»

2. 1. «Вода в офис»

Цель - обеспечить сотрудникам предприятия в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде, оснастить кулерами с питьевой водой Территорию офиса, комнату приема пищи

2.2. «Питание в рабочее время»

Обеспечить сотрудникам в течение рабочего времени возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении. Обеспечить наличие здоровых закусок в меню кафе на территории учреждения

2.3. Обучение сотрудников основам рациона здорового питания

Для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы для мероприятий выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др. Для участия в образовательных мероприятиях и кулинарных уроках приглашаются сотрудники компании и члены их семей, работники предприятия общественного питания, расположенного на территории учреждения. Мероприятия могут быть проведены и дистанционно.

2.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия

Информация о здоровом питании в необходимом формате, разработанная специалистами или взятая из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни (например, с сайта www.takzdorovo.ru, <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> - сайт Всемирной организации здравоохранения, раздел «Здоровое питание»). Размещение информации во внутренних коммуникациях учреждения, в кабинетах, в комнате отдыха, в курительной зоне, рассылка по электронной почте или др. Информация может быть размещена на сувенирной продукции (ежедневники, календари и др.).

2.4.. Организация соревнований и проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания

Проведение конкурсов среди сотрудников на тему по актуальному направлению, например, для увеличения потребления овощей или фруктов - «Яркость дня или Здоровый салат», для стимулирования ежедневного завтрака - «Вкусный и здоровый завтрак», в качестве предоставления здоровой альтернативы майонезу и кетчупу - «Соус

без соли и сахара?! Соус для здоровья» и т.д. Условия участия в конкурсе (предоставить рецепт блюда из доступных ингредиентов, описать способ приготовления блюда, фото блюда), в том числе участников знакомят с критериями рациона здорового питания. Избираются члены жюри конкурса, выбираются блюда-победители, рецепты самых интересных блюд размещаются в открытом доступе (размещение на сайте учреждения, рассылка по почте – для желающих, формирование книги из рецептов или издание открыток с рецептами блюд).

Через 6-12 месяцев по опросам сотрудников, какие рецепты блюд конкурса они используют для приготовления в домашних условиях, выберется «самое востребованное авторское блюдо».

• 2.5. Организация мероприятий с подачей блюд здорового питания

Тематические дни и акции, направленные на популяризацию здорового питания, мероприятия с нетрадиционной подачей блюд здорового питания.

Цель мероприятий продемонстрировать в реальной практике возможность проведения праздничных мероприятий в соответствии с традициями здорового питания.

2.7. Рабочее место

В целях сохранения здоровья сотрудников проводится аттестация рабочих мест, поддерживаются необходимые условия и гигиена труда (оценка рисков для здоровья), организация труда и культуры рабочего места.

3 направление – «Повышение физической активности»

3.1. Организация мероприятий, направленных на повышение физической активности сотрудников и членов их семей: Неделя физической активности, командно-спортивные мероприятия, участие в районных физкультурных соревнованиях и спортивных забегах («Лыжня России» и пр.), Дни здоровья на природе и спорт.базе,

3.2. организация на территории дворца пространства для занятия спортом (теннисный стол, тренажеры и т.д.), сдача норм ГТО,

3.3. совместное посещение бассейна и фитнес-зала (скидки для групп), организация групп по занятию танцами, пилатесом и пр.

4 направление – « Сохранение психологического здоровья, восстановление сил и профилактика здоровья»

С целью контроля и предотвращения стресса на рабочем месте, а также повышения производительности труда запланированы мероприятия:

4.1. обучение сотрудников планированию и правильному распределению рабочего и персонального времени, семинары с привлечением специалистов по стрессоустойчивости и вопросам необходимости иммунопрофилактики, вакцинации и диспансеризации.

4.2. организация и оборудование комнаты отдыха (Зимний сад) для психоэмоциональной разгрузки и проведения релакс. занятий (ароматерапия, фитотерапия, правополушарное рисование и пр.)

4.3. проведение мероприятий для сплочения коллектива (тимбилдинг), а также организация культурного досуга сотрудников (посещение музеев, выставок, театров)

4.4. создание условий для повышения мотиваций работоспособности сотрудников возможности их самореализации и поддержания эмоционального здоровья (признание заслуг, благодарности и награды, премирование), вознаграждения за выслугу лет (1 день к отпуску за каждые 5 лет работы в учреждении)

4.5. реабилитационные (санаторно-курортные) мероприятия – приобретение путевок для работников с частичной оплатой,

4.6. профилактические мероприятия (профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний), в т.ч. с применением медикаментозных средств, повышающих защитные силы организма и его устойчивости к климатическим условиям (поливитаминные препараты, иммуномодуляторы, адаптогены и пр.) , профосмотры, диспансеризация, сезонная вакцинация.

5 направление - «Повышение информированности о принципах здорового образа жизни»

5.1. Оформление стенда «Уголок здоровья» и периодическое размещение информации о мероприятиях в рамках корпоративной Программы

5.2. Рассылка информации сотрудникам по сети

5.3. Размещение информационных материалов по популяризации ЗОЖ на сайте учреждения и на страницах в соцсетях

5.3. Выпуск специальных методических материалов, памяток по ЗОЖ, мотивационных плакатов и памяток по темам антитабачной , антиалкогольной направленности, физической активности, здорового питания и размещение их в помещениях на территории учреждения

5.5. проведение тематических информационно-коммуникационных кампаний в рамках Всемирных и Международных дат Всемирной организации здравоохранения (тема 2021 года – «Пандемия COVID-19 – повод отказаться от табака»); май- Всемирный день борьбы против курения.; сентябрь – Всемирный день сердца , День трезвости; октябрь –

Всемирный день борьбы с инсультом; ноябрь- Международный день без табака; февраль – Всемирный день борьбы против рака и т.д.

31 мая 2021 г. - Организация стартового мероприятия, ознаменовавшего начало реализации программы, акций и кампаний, посвященных реализации программы

Стартовое мероприятие – инструмент обнародования намерений руководства о реализации политики здорового образа жизни. Оно проводится однократно в начале программы и необходимо для представления программы и объявления о ее начале..

По окончании года выбирается направление (блок) Программы, который в следующем периоде будет приоритетным, разрабатываются мероприятия в соответствии с выбранным блоком и реализуются в следующий период (12 месяцев) с последующей оценкой результатов.

VII. Ожидаемые результаты

В результате реализации Программы будут достигнуты поставленные цели и задачи:

- сформируется среда, способствующая ведению работниками учреждения здорового образа жизни
- улучшится имидж учреждения
- сократятся расходы, связанные с днями нетрудоспособности сотрудников
- создадутся условия для повышения мотивации работоспособности, повысится производительность труда
- повысится информированность о принципах ЗОЖ (знание норм артериального давления, потребления пищи, физических нагрузок, рабочего времени и т.д.)
- определятся способы и пути участия в совместной работе по улучшению здоровья сотрудников, их семей и других членов сообщества
- сотрудники получают такие преимущества, как понижение уровня стресса, улучшение физического и психического здоровья, повышение самооценки и уверенности в себе, улучшение финансового благополучия.