	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РБ**  
**Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение**  
**Республики Бурятия**  
**«Республиканский межотраслевой техникум»**

**Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте»**  
**ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»**

Код документа: **РМТ-СК-П-99-2023**

Дата введения: «11» сентября 2023 г.

с. Новоильинск  
2023 г.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»



**1. РАЗРАБОТАНО:** методической службой техникума

**Разработчик:** Н.В. Ивакина – методист ГАПОУ РБ «РМТ»

**2. СОГЛАСОВАНО:**

Медицинский работник

 / Ю.Н.Абдуллина


Председатель первичной  
Профсоюзной организации

 / М.С.Камышан

**3. ПРИНЯТ И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ** приказом № 24/от «11» сентября 2023 года

Настоящая Программа не может быть полностью или частично воспроизведена, тиражирована и распространена в качестве официального издания без разрешения РМТ	стр. 2 из 31
---	--------------

Настоящая Программа не может быть полностью или частично воспроизведена, тиражирована и распространена в качестве официального издания без разрешения РМТ	стр. 2 из 31
---	--------------

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


## Содержание

Паспорт корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»

Введение

1. Актуальность
  2. Тип корпоративной культуры
  3. Цель и задачи
  4. Направления планирования мероприятий
  5. Механизмы и мероприятия
    - 5.1. Организационные мероприятия
    - 5.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности
    - 5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию
    - 5.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением
    - 5.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом
  6. Ожидаемый эффект от реализации Программы
- Планируемые выгоды от реализации Программы
- Этапы реализации мероприятий программы
- Приложение 1
- Приложение 2


Лист регистрации изменений

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


## ПАСПОРТ

### корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте»


1	Наименование корпоративной программы	«Укрепление здоровья на рабочем месте»
2	Срок реализации программы	2023-2027 гг.
3	Цель корпоративной программы	Увеличение ценностей здорового образа жизни, формирование осознанного отношения к своему здоровью и повышение трудового потенциала через вовлечение руководства и сотрудников в мероприятия по укреплению здоровья, а также создание условий, способствующих повышению приверженности к ЗОЖ
4	Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.</li> <li>2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.</li> <li>3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.</li> <li>4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.</li> <li>5. Содействие прохождению работниками</li> </ol>

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


		<p>профилактических осмотров и диспансеризации.</p> <p>6. Проведение для работников профилактических мероприятий.</p> <p>7. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.</p> <p>8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.</p> <p>9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива техникума.</p> <p>10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания.</p> <p>11. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.</p> <p>12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.</p>
5	Основные показатели (индикаторы) программы	<p>1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения.</p> <p>2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков.</p> <p>3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного</p>

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

		питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
6	Направления корпоративной программы	1. Физическая активность 2. Управление стрессом 3. Вовлечение в корпоративную программу членов семей сотрудников 4. Отказ от курения
7	Ресурсное обеспечение реализации программы	Первичная профсоюзная организация Финансирование программы из внебюджетных средств
8	Ожидаемые конечные результаты реализации корпоративной программы	1. 100 % ежедневный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


		<p>временной нетрудоспособности работников.</p> <p>8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</p> <p>9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников техникума.</p> <p>10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</p> <p>11. Повышение имиджа ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»</p> <p>12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.</p> <p>13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни</p>
9	Ответственный исполнитель Программы	Заместитель директора по воспитательной работе

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

## Введение

В 2022 году интерес к здоровью и правильному питанию колоссально вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям. ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79 % россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни. ЗОЖ актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в образовательном учреждении. В среднем педагоги проводят около 4 часов за компьютером, следовательно, они попадают в группу риска развития сердечно - сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость. Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорится с коллегами, активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 20 %. Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.



	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


## 1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум» многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследований почти 60 % общего времени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление
- потребление табака
- чрезмерное употребление алкоголя
- повышенное содержание холестерина в крови
- избыточная масса тела
- низкий уровень потребления фруктов и овощей
- малоподвижный образ жизни.

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). Стратегический и тактический посыл дан в Указе

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.


Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территории здорового образа жизни. Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения - система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

## 2. Тип корпоративной культуры

По степени охвата: трудовой коллектив работников техникума

По содержанию: образовательные (техникум и дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т.п.).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в комплектации мер по охране труда.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


### 3. Цель и задачи

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников техникума разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, сохранение здоровья персонала на рабочем месте.

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

#### Задача:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации
- Проведение для работников профилактических мероприятий
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.


	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

#### 4. Направления планирования мероприятий

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива техникума
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни
- Формирование мотивации на здоровое питание.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками:

- поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1. Отказ от курения.
2. Здоровое питание.
3. Физическая активность.
4. Снижение потребления алкоголя.
5. Социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

## **5. Механизмы и мероприятия**

### **5.1. Организационные мероприятия**

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание.
2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий.
3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

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

6. Организация культурного досуга сотрудников.

7. Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации в соответствии с планом.

## 5.2. 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 трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Использование гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.


5. Дни здоровья - проведение акции «На работу пешком», «Общетехникумовская зарядка», «Неделя без автомобиля».

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками бассейна.

9. Участие работников в спортивных соревнованиях «Папа, мама, я - спортивная семья».

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

### **5.3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию**

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания.

2. «Чистая вода» в организации.

3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижение веса.

4. Участие в проекте «Демография «Основы здорового питания», обучение по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания».

5. Маркировка блюд и напитков из категории «Здоровое питание».


6. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания.

7. Проведение тематических Дней здорового питания.

### **5.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 года №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в



	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения.

3. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.

4. Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.

### **5.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.


2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

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



	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

6. Оборудование комнат психоэмоциональной разгрузки.

### 6. Ожидаемый эффект от реализации программы


В результате реализации корпоративной программы «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум» в области укрепления здоровья работников 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
- возможность получения материального и социального поощрения
- сокращение затрат на медицинское обслуживание
- улучшение условий труда
- улучшение качества жизни.

#### Для работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов
- повышение производительности труда
- сокращение трудовой потерь по болезни; - снижение текучести кадров; - повышение имиджа организации
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья
- снижение заболеваемости и инвалидизации работников

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- снижение уровня заболеваемости
- сокращение дней нетрудоспособности
- сокращение смертности
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

### Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний.</li> <li>2. Улучшение психоэмоционального состояния.</li> <li>3. Отказ от вредных привычек.</li> <li>4. Повышение удовлетворенности от работы.</li> <li>5. Частая информированность о своем здоровье.</li> <li>6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии.</li> <li>7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся).</li> <li>8. Улучшение условий труда</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сокращение прямых расходов на: <ul style="list-style-type: none"> <li>- компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника;</li> <li>- снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть).</li> </ul> </li> <li>2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу.</li> <li>3. Повышение производительности и интенсивности труда.</li> <li>4. Сокращение текучести кадров.</li> <li>5. Дополнительная мотивация</li> </ol>

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

	сотрудников.
--	--------------

### **Информационное обеспечение, наличие обратной связи**

Актуальная информация по формированию здорового образа жизни систематически размещается:

- на официальном сайте ГАПОУ РБ «РМТ»
- на информационном стенде организации, в которой осуществляется реализация Программы
- в социальных сетях

### **Анализ ситуации**

#### Кадровый состав организации.


Общее количество работающих: 50 человек

Количество мужчин: 12 человек

Количество женщин: 38 человек

#### **Структура сотрудников по возрасту:**

№	Возрастные группы	Количество человек/доля работников в % от общего количества
1	до 30 лет	
2	31-40 лет	
3	41-50 лет	
4	51-60 лет	
5	свыше 60 лет	

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

## Этапы реализации мероприятий программы


### 1. Организационный этап

На данном этапе налаживается взаимодействие и сотрудничество с ГАУЗ «Заиграевская ЦРБ», формируется рабочая группа (Приложение 1), куда могут входить представители руководства, отдела охраны труда, кадров, первичная профсоюзная организация, лидеры общественного мнения.

Проводится оценка производственных и средовых факторов, влияющих на здоровье сотрудников (отношение, информированность о здоровом образе жизни, распространенность поведенческих факторов риска), а также потенциальные ресурсы организации (финансы, кадры, материальное и техническое обеспечение, организационный компонент). Обсуждается и принимается план мероприятий (Приложение 2) в рамках реализации корпоративной программы укрепления здоровья.


### 2. Реализация мероприятий

Осуществляется проведение анкетирования и комплексного обследования здоровья сотрудников для выявления хронических неинфекционных заболеваний и наблюдение за изменениями показателей. Реализация профилактических и оздоровительных мероприятий с учетом дифференцированного и лично ориентированного подходов; реализация мероприятий по пропаганде физической активности; реализация мероприятий по снижению числа работников, имеющих вредные привычки; проведение мероприятий по пропаганде здорового питания и профилактике стрессовых ситуаций.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

### 3. Мониторинг и оценка реализации мероприятий Программы.

Также на данных этапах возможна корректировка плана мероприятий.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


## Приложение 1

### Рабочая группа по реализации корпоративной программы

Администрация техникума инициирует создание постоянно действующей рабочей группы по укреплению здоровья на рабочем месте с определением ее персонального состава и функциональных задач.

Цель рабочей группы: планирование и разработка мероприятий, контроль мер укрепления здоровья работающих, мониторинг и оценка программ.


В рамках программы формируется рабочая группа, непосредственно занимающаяся вовлечением сотрудников в мероприятия. В ГАПОУ РБ «РМТ» рабочая группа состоит из следующих сотрудников: медицинский работник Абдуллина Ю. Н., председатель первичной профсоюзной организации Комышан М. С., педагог-организатор Шилина В. Г., библиотекарь Бородина Н. Ю., заместитель директора по воспитательной работе Швецова А. П., инспектор по кадрам Буренок А.О., системный администратор Курбатов В.А., руководитель медиацентра Гелазутдинов В.Р.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

Приложение 2.


**План мероприятий**

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Проведение опроса работников по опросному листу	1 раз в год	По выбору работников	Заместитель директора
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение разъяснительных бесед, ознакомление с инструктажами.	1 раз в полгода	По выбору работников	Ответственный за безопасность
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Прохождение медицинских осмотров, диспансеризации	1 раз в год	Медицинское учреждение	Директор
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря	Проведение разъяснительной работы, направление на	По мере требования	Медицинское учреждение	Директор


	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

	профилактических прививок	вакцинацию			
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Предоставление дней отдыха, поощрение денежными и памятными подарками.	По представлению кандидатуры от коллектива	Администрация школы	Директор, председатель первичной профсоюзной организации.
6	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Выезды на мероприятия, организация и проведение внутри школьных выставок и др.	По плану школы	На различных площадках и своих базах	Ответственный по приказу директора
7	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Разработка документации, ознакомление работников, заполнение документации, сбор и анализ документации	1 раз в квартал	Администрация школы	Заместитель директора
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Проведение комплекса различной гимнастики	Ежедневно	По объектам	Работники техникума
2	Спортивные мероприятия, спартакиады,	Организация и проведение	По плану	По объектам	Ответственные по




	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


	турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	мероприятий	техникума		приказу директора
3	Сдача норм ГТО.	Проведение фестиваля работников ГТО	1 раз в год по плану	Спортивный зал	Ответственный за комплекс ГТО
4	Занятия в группе «Фитнес»	Посещение занятий	1 раз в неделю	Спортивный зал	Ответственный преподаватель
5	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Проведение веселых стартов	По плану техникума	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
6	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Спартакиада работников техникума по дартсу, ОФП, настольным играм	По плану техникума	Спортивный зал	Ответственный по приказу директора
7	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Организация акций по кварталам	1 раз в квартал	По месту жительства	Руководитель физического воспитания
8	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Организация и проведение мероприятия	По плану техникума	По месту жительства	Ответственный по приказу директора

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


9	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Организация мероприятия	По плану техникума	Спортивный зал	Ответственный по приказу директора
10	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Организация мероприятия	Выходные дни	Спортивный зал	Работники техникума
11	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Проведение мероприятия	3 раза в неделю	По объектам техникума	Работники техникума
12	Занятия «Скандинавская ходьба»	Ходьба по лесным зонам, паркам	По выходным в вечернее время	В лесном массиве	Работники техникума
13	Занятия по футболу, волейболу, баскетболу среди работников, занятия настольным теннисом	1 раз в месяц	По плану школы	Спортивный зал	Руководитель физического воспитания
14	Компенсация или софинансирование занятий спортом	Оказание помощи за оплату абонемента	По заявкам	Различные спортивные базы Заиграевского района	Председатель профсоюзной организации
15	Создание собственных спортивных	Обновление спортивного	В летний	На базе техникума	Работники

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»


	объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	инвентаря, оборудования, площадок	период		техникума
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Составление методических рекомендаций по питанию, составление примерного меню по запросам работников, проведение лекций	По плану техникума, по заявкам работников	Администрация техникума	Медицинский работник
2	Кампания, направленная на снижение веса.	Разработки и составление индивидуальной карты по снижению веса, поощрение работников наградной атрибутикой	По заявкам работников	Администрация техникума	Медицинский работник
3	Конкурс здоровых рецептов.	Разработка документации, организация и проведение конкурса	В осенний период	По объектам техникума	Работники техникума
4	День здорового питания, посвященный	Разработка однодневного меню	По плану	По мету	Работники

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

	овощам и фруктам	с овощами и фруктами	техникума	жительства	техникума
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Презентация разработок на указанную тематику, онлайн конкурс	По плану техникума	По месту жительства	Работники техникума
6	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»	Онлайн презентация блюд и напитков в домашних условиях	По плану техникума	По месту жительства	Работники техникума
7	Оснащение кулерами с питьевой водой	Заправка кулеров	По мере необходимости	На объектах техникума	Обслуживающая фирма
8	Выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно	Приобретение и выдача бутилированной воды	По заявкам	По месту назначения	Председатель первичной профсоюзной организации
9	Оборудование специальных мест для приема пищи	Оборудование кабинета для перерыва и отдыха	Ежегодно	По объектам техникума	Работники техникума
10	Обучение выбору продуктов и блюд для здорового питания	Составление методических правил и рекомендаций	По запросу работников	Администрация техникума	Медицинский работник
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Кампания «Брось курить и победи»	Мероприятие проводится 1 раз в год для профилактики и в	1 раз в год	Спортивные объекты	Руководитель физического

	Министерство образования и науки РБ Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

		разъяснительных целях среди молодежи и новых работников			воспитания
2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	Приобретение и раздача фруктов и здоровых напитков	По мере необходимости и по заявкам	По месту назначения	Председатель профсоюзного комитета
3	Мероприятия в День отказа от курения.	Проведение спортивного мероприятия	По плану техникума	По положению	Руководитель физического воспитания
4	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Оформление документации, пропаганда ЗОЖ	Ежеквартально	По объектам техникума	Председатель профсоюзной организации
5	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	Приобретение и развешивание знаков	По мере необходимости	По объектам техникума	Ответственные по приказу директора

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

### 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	Разработка методических рекомендаций, листовок, брошюр и т.д.	1 раз в год	По объектам техникума	Заведующий спортивного зала
2	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	Организация бесед на педагогических собраниях	По мере необходимости	По объектам техникума	Медицинский работник
3	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.	Проведение мероприятия на природе с играми и выступлениями работников	По плану техникума	По объектам техникума	Работники техникума

### 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Организация мероприятий	По плану техникума и необходимости	По объектам техникума	Сотрудники приглашенных профильных организаций
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Организация и проведение 30 минутного перерыва с использованием различных	Ежедневно	По объектам техникума	Работники техникума



	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П- 99-2023	Положение
	Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

		методов			
--	--	---------	--	--	--