

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

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

Программа
укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ
«Республиканский межотраслевой техникум»

Код документа: **РМТ-СК-П-95-2023**

Дата введения: «07» 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-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»



1. РАЗРАБОТАНО: методической службой техникума

Разработчик: Н.В. Ивакина – методист

2. СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР

 /А.П.Швецова

Медицинский работник

 /Ю.Н.Абдуллина

3. ПРИНЯТ И ВВЕДЕН В ДЕЙСТВИЕ приказом № 35 от «21» 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 14
--	--------------

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

Содержание

ВВЕДЕНИЕ.

РАЗДЕЛ 1. Профилактика потребления табака.

- 1.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение.
- 1.2. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения.
- 1.3. Распространение информационных материалов о вреде курения.
- 1.4. Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками.
- 1.5. Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление краткого совета по отказу от курения.

РАЗДЕЛ 2. Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями.

- 2.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.
- 2.2. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя.
- 2.3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

РАЗДЕЛ 3. Здоровое питание и рабочее место.

- 3.1. Питьевой режим.
- 3.2. Питание в рабочее время.
- 3.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях учреждения.
- 3.4. Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

3.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе.

3.6. Организация мероприятий с нетривиальной подачей блюд здорового питания.

РАЗДЕЛ 4. Повышение физической активности.

4.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.

4.2. Организация командно-спортивных мероприятий.

4.3. Организация двигательной активности сотрудников.

4.4. Фестиваль «Будьте здоровы!»

РАЗДЕЛ 5. Сохранение психологического здоровья и благополучия

5.1. Проведение коммуникационной компании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг).

5.2. Проведение дней психоэмоционального здоровья.

5.3. Комната психоэмоциональной разгрузки.

Приложение

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

ВВЕДЕНИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60 % общего бремени болезней в Европе обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Согласно определению ВОЗ, рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Программа укрепления здоровья является элементом системы охраны здоровья работающих и включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда.

Программа по укреплению здоровья работающих сфокусирована на условиях трудового процесса с позиции их влияния на факторы образа жизни работников и поведенческие факторы риска заболеваний, которые могут, как

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

формироваться, так и нивелироваться в среде обитания (в условиях работы, быта и пр.)

Программы укрепления здоровья Государственного автономного профессионального образовательного учреждения Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум» предполагает объединение усилий руководства, работников, первичной профсоюзной организации и привлечение сотрудников органов здравоохранения. В ГАПОУ РБ «РМТ» традиционным стало пропаганда здорового образа жизни, правильного питания и занятий физической культурой и спортом.

РАЗДЕЛ 1 «Профилактика потребления табака».

1.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и территории знаками, запрещающими курение. В соответствии с федеральным законом от 23 февраля 2013 года № 15 ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотин содержащей продукции» на территории образовательных организаций курение запрещено. В соответствии с этим законом, а также санитарными требованиями к образовательным организациям (СанПиН 2.4.1.3049-13 – Санитарно эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций) в здании и на территории ГАПОУ РБ «РМТ» размещены знаки, запрещающие курение.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

1.2. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения.

В соответствии с требованиями пожарной безопасности во всех помещениях ГАПОУ РБ «РМТ» размещены детекторы дыма, позволяющие, в том числе, контролировать соблюдение запрета курения в образовательном учреждении. Также для контроля соблюдения запрета курения на территории техникума используются видеокамеры.

1.3. Распространение информационных материалов о вреде курения.

Администрация и педагоги ГАПОУ РБ «РМТ» постоянно ведут разъяснительную работу среди работников техникума о вреде курения. На стендах учреждения размещаются памятки, консультации, наглядные материалы и вреде курения.

1.4. Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками.

В рамках фестиваля «Все здоровые люди любят жизнь» ежегодно среди сотрудников техникума проводится конкурс на лучший слоган, посвящённый ЗОЖ и отказу от вредных привычек, лучшую стенгазету.

1.5. Организация скрининга работников, выявление курящих сотрудников, предоставление краткого совета по отказу от курения.

В ГАПОУ РБ «РМТ» ежегодно проводится скрининг работников для выявления курящих сотрудников. В соответствии со скринингом работников 2023 г. курящих сотрудников в учреждении 14 %.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

РАЗДЕЛ 2. Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями.

2.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.

Администрация и педагоги техникума постоянно ведут разъяснительную работу среди работников ГАПОУ РБ «РМТ» о вреде чрезмерного употребления алкоголя. На стендах учреждения размещаются памятки, консультации, наглядные материалы по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.

2.2. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении алкоголя.

В техникуме в рамках ежегодного фестиваля «Все здоровые люди любят жизнь» проводится коммуникационная кампания, целью которой является повышение осведомленности сотрудников техникума о вреде курения и чрезмерного употребления алкоголя.

Коммуникационная кампания включает следующие мероприятия:

- просмотр презентации «Женская красота и вредные привычки»;
- конкурс среди сотрудников на лучший слоган, посвященный отказу от вредных привычек и ЗОЖ;
- конкурс среди педагогов на лучшее эссе, посвященную ЗОЖ;
- просмотр видеоматериалов соответствующей тематики.

2.3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

В техникуме все коллективные мероприятия организуются без употребления алкоголя. Традиционными давно стали праздничные чаепития, которые являются для членов дружного коллектива не только возможностью

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

поздравить друг друга, но и продемонстрировать свои кулинарные таланты, обменяться рецептами вкусных и полезных блюд.

РАЗДЕЛ 3. Здоровое питание и рабочее место.

3.1. Питьевой режим.

В здании техникума установлен и соблюдается общий питьевой режим для учащихся и сотрудников.

3.2. Питание в рабочее время.

В ГАПОУ РБ «РМТ» работают в основном педагогические работники. Большинство работников с 8-часовым рабочим днём живут неподалёку от учебного заведения, но так как после обеда начинается сразу образовательный процесс многие фактически все обедают в учреждении. Для тех работников, которые остаются на обед в учреждении, оборудовано помещение с возможностью разогреть пищу (микроволновая печь, электрический чайник).

3.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях учреждения.

Краткие информационные сообщения о пользе здорового питания с рецептами полезных блюд регулярно размещаются на стендах в коридоре учебного здания.

3.4. Оценка пищевых привычек на соответствие рациону здорового питания.

В рамках ежегодного фестиваля «Все здоровые люди любят жизнь», проходящего в октябре, проводится анкетирование по теме «Питание и здоровье» для сотрудников техникума. Анализ анкет позволяет оценить соответствие пищевых привычек сотрудников учреждения рациону здорового питания.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

3.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания в коллективе.

Традиционно в сентябре месяце в техникуме проводится конкурс «Золотая осень», в рамках которого организуется «День варенья» и выставка. На выставке сотрудники совместно с учащимися демонстрируют плоды, собственноручно выращенные на дачных участках, полезные для здоровья семейные заготовки, рецепты овощных, фруктовых и ягодных домашних блюд. Во время мультимедийной презентации в конференц - зале между концертными номерами организуется дегустация для всех желающих.

3.6. Организация мероприятия с нетривиальной подачей блюд здорового питания.

Ежегодно в конце сентября перед профессиональным праздником днём Учителя и работников среднего профессионального праздника в техникуме проводится творческий конкурс среди педагогов «Мисс «Осень», одной из номинаций которого является кулинарный конкурс. Жюри, оценивая работы участников, неизменно отдаёт предпочтение не только вкусным, но и полезным, эстетически оформленным блюдам. По окончании конкурса и награждения победительницы организуется фуршет. В рамках традиционного фестиваля «Все здоровые люди любят жизнь» организуется для сотрудников техникума презентация лучших блюд выходного дня и мастер – классы от мастеров производственного обучения профессии «Повар, кондитер». В октябре 2023 года в рамках данного мероприятия проведен мастер-класс по карвингу (искусству художественной резки по овощам и фруктам).

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

РАЗДЕЛ 4. Повышение физической активности.

4.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.

Ежегодно все сотрудники техникума проходят профилактический медицинский осмотр, целью которого является оценка физического состояния работников. Традиционно в техникуме в октябре организуется фестиваль «Все здоровые люди любят жизнь», в рамках которого проводится мероприятие для сотрудников, по сдаче норм ГТО. Все это позволяет объективно оценить уровень физической активности и тренированности работников.

4.2. Организация командно-спортивных мероприятий.

Дважды в год для сотрудников техникума при участии первичной профсоюзной организации организуется ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ – выезд в лесной массив с командными соревнованиями по футболу и волейболу, пикником на природе перед началом летнего отпуска и в сентябре месяце на стадионе.

4.3. Организация двигательной активности сотрудников

Каждое утро в техникуме для всех работников техникума проводится утренняя физкультминутка, участие в которой принимают все работники.

4.4. Фестиваль «Все здоровые люди любят жизнь»

Традиционно в октябре проводится фестиваль оздоровления и питания «Будьте здоровы!», программа которого включает множество мероприятий и обновляется, дополняется каждый год. Программа фестиваля в 2023 году включала 23 мероприятия (см. Приложение 2).

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

РАЗДЕЛ 5. Сохранение психологического здоровья и благополучия.

5.1. Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг). В учреждении традиционно проводятся фестивали:

- «Все здоровые люди любят жизнь», включающий цикл мероприятий. Цель данного фестиваля – борьба с вредными привычками, пропаганда здорового образа жизни;

- фестиваль урожая «Дары лета», одна из важнейших задач которого – пропаганда здорового питания, садоводства и домашней кулинарии.

5.2. Проведение дней психоэмоционального здоровья.

Ежеквартально в техникуме проводятся дни психоэмоционального здоровья, в рамках которых организуются сеансы ароматерапии для сотрудников с маслами лаванды и цитрусовых, тренинги педагога-психолога, мастер-классы медицинского работника по самомассажу, слушание аудиозаписей с классической музыкой и звуками природы.

5.3. Комната психоэмоциональной разгрузки.

Для сотрудников в техникуме оборудована комната психоэмоциональной разгрузки, оборудованная лампой Чижевского, аромалампой и набором ароматических масел, аудиоплеером с комплектом записей музыкальных произведений и звуков природы, мягкими игрушками и удобной мебелью.

	Министерство образования и науки РБ
	Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Республики Бурятия «Республиканский межотраслевой техникум»
	Система качества
РМТ-СК-П-95-2023	Программа
	«Программа укрепления здоровья работающих сотрудников ГАПОУ РБ «Республиканский межотраслевой техникум»

Приложение

Программа традиционного ежегодного фестиваля оздоровления и питания «Все здоровые люди любят жизнь» в 2023 году

№	Мероприятия	Срок	Ответственный
1.	Утренняя физкультминутка	ежедневно	Руководитель физической культуры
2.	Конкурс семейных фотографий «Мы - спортивная семья».	04.10.2023 г.	Педагог - организатор
3.	Анкетирование сотрудников ГАПОУ РБ «РМТ»: «Питание и здоровье».	15.11.2023 г.	Педагог - организатор
4.	Конкурс среди педагогов на лучшее эссе	24.12.2023 г.	Преподаватель русского языка
5.	День здоровья: «В здоровом теле здоровый дух»	Сентябрь - июнь	Руководитель физической культуры
6.	Мастер – классы от мастеров производственного обучения профессии «Повар, кондитер»	Февраль 2023 г.	Мастера производственного обучения
7.	Художественная мультимедийная презентация «Будьте здоровы».	Март 2023 г.	Педагог организатор
8.	Флешмоб «Аэробика для всех»	Май 2023 г.	Педагог организатор