



## ПОЛОЖЕНИЕ

О «Рабочей группе» по внедрению корпоративных программ укрепления здоровья на рабочем месте в МАУ ДО ЦДО «Малая академия наук» г. Улан-Удэ

1. Настоящее Положение определяет порядок и формы деятельности «Рабочей группы» по внедрению корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте в МАУ ДО ЦДО «Малая академия наук» г. Улан-Удэ (далее «Рабочая группа»).
2. Участниками «Рабочей группы» являются сотрудники МАУ ДО ЦДО «Малая академия наук» г. Улан-Удэ.
3. В компетенцию «Рабочей группы» входит: реализация мероприятий по внедрению корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте.
4. Руководитель рабочей группы является координатором всех направлений ее деятельности, взаимодействуя с руководством медицинской организации в плановом и оперативном порядке.
5. Свою деятельность «Рабочая группа» осуществляет силами своих участников. Основанием для участия сотрудников организации в заседаниях «Рабочей группы» является список сотрудников, подписанный руководителем организации. Основанием для привлечения экспертов и специалистов других организаций является решение, принятое, на заседании «Рабочей группы».
6. Организации –Участники «Рабочей группы» поддерживают ее работу ресурсами своих специалистов в согласованном объеме.
7. Участники «Рабочей группы» имеют доступ ко всем материалам «Рабочей группы», но обязуются не распространять сведения и материалы в любой форме без решения «Рабочей группы».
8. Рабочая группа в своей деятельности руководствуется действующим законодательством Российской Федерации, СОГЛАШЕНИЕМ о сотрудничестве и совместной деятельности, а также настоящим Положением.
9. деятельность «Рабочей группы» осуществляется на основе коллегиальности, гласного и открытого обсуждения вопросов, входящих в ее компетенцию.
10. Руководит деятельности «Рабочей группы» ее Руководитель.
11. Руководитель «Рабочей группы» и ее заместитель назначается руководителем организации.
12. Руководитель «рабочей группы» дает поручения по подготовке материалов на заседание «Рабочей группы», об оповещении ее участников и приглашенных лиц о времени и месте заседания «Рабочей группы», организует делопроизводство в «Рабочей группе», председательствует на заседаниях «Рабочей группы».

13. В отсутствие руководителя «Рабочей группы», а также по его поручению обязанности руководителя «Рабочей группы» исполняет его заместитель.

14. Заседания «Рабочей группы» по мере необходимости.

15. Подготовка к заседаниям «Рабочей группы» ведется в соответствии с поручениями руководителя «Рабочей группы» Участниками «Рабочей группы», а также привлекаемыми специалистами».

16. Для принятия решения «Рабочей группы», соответствующий проект решения, выносится на рассмотрение «Рабочей группы», при этом с докладом по этому вопросу выступает Руководитель «Рабочей группы» или по его поручению – заместитель руководителя.

17. Протокол заседания «Рабочей группы» ведет секретарь заседания, назначаемый председательствующим на заседании «Рабочей группы». Протокол подписывается председательствующим на заседании «Рабочей группы» и секретарем.

18. Решение «Рабочей группы» является правомочным, если в нем приняло участие две трети от числа участников «Рабочей группы».



«Утверждаю»

Директор

МАУ ДО ЦДО «Малая академия наук» г. Улан-Удэ

С.Г. Гарматарова

12 2022г.

Состав рабочей группы по внедрению корпоративной программы  
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

Руководитель рабочей группы	
Кофанова Екатерина Сергеевна	Педагог-психолог
Зам.руководителя рабочей группы	
Гармаева Ирина Андреевна	Педагог по журналистике
Члены рабочей группы	
Дубинина Татьяна Викторовна	Педагог-организатор
Логашинец Кристина Владиславовна	Педагог-организатор
Цыренова Юлия Доржиевна	Педагог-методист

Приложение №4

«Утверждаю»

Директор

2022г.



Типовой план

Корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Центр дополнительного образования «МАЛАЯ АКАДЕМИЯ НАУК»

Направление 1

Профилактика потребления табака

Мероприятия раздела:

№	Мероприятие	Цель	Описание	Ответственные	Сроки реализации
1	Изучение проблемы курения среди сотрудников	Выявление % курящих среди сотрудников	Проведение анкетирования.		Ежегодно
2	Анализ состояния здоровья сотрудников	Выявление % сотрудников, имеющих ХНИЗ (АГ, ИБС, СД, хр. Заболевания органов дыхания, онкологические заболевания)	Проведение анализа на основании паспортов здоровья сотрудников		Ежегодно

			в количестве не менее одного раза в течение рабочего дня для работников. Регламент разрабатывается с учетом специфики труда и пожеланий работников		
5	Информационная неделя физической активности	Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению уровня физической активности	Проведение информационно-мотивационной компании (беседы и лекции для сотрудников, тематические публикации в социальных сетях, выпуск и распространение памяток, оформление уголков здоровья)		Ежеквартально
6	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», обеспечение условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО.	Повышение вовлеченности работников в выполнение нормативов ГТО.	Для обеспечения работникам условий для подготовки и выполнения нормативов ГТО. Проинформировать работников о внедрении комплекса ГТО как программной и нормативной основы физического воспитания работников т		В течение года.
7	Разработка системы поощрений	Стимулирование работников в участии соревнований, конкурсов и к ведению здорового образа жизни	Увеличение числа работников вовлеченных в корпоративную программу, например, за счет поощрений в виде скидок в спортивные залы, фитнес-центры, подарочные сертификаты в магазин спорт товаров, и т.д.		В начале программы с ежегодным обновлением
8					
9					
10					

Направление 3  
Здоровое питание

Мероприятия направления:

№	Мероприятия	Цель	Описание	Ответственные	Срок реализации
1	Обеспечение питьевой водой	Обеспечить сотрудникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде	Территорию отделов, комнату для приема пищи, комнаты для персонала оснастить кулерами, фильтрами для питьевой воды		Постоянно действующая практика
2	Питание в рабочее время	Обеспечить сотрудникам в течение рабочего времени возможность приема пищи в отдельном отведенном помещении	Если в организации нет пункта организованного общественного питания (столовая, кафе, буфет и др.) выделить помещение для приема пищи, оборудованное раковиной с водой, столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи, а также возможна организация доставки блюд правильного питания на рабочие места		Постоянно действующая практика
3	Методические рекомендации для организаций, предоставляющие услуги питания	Разработка комплексных рекомендаций для организаций, предоставляющих услуги общественного питания для сотрудников	Соблюдение технологии приготовления блюд меню «здоровое питание», а также требования к ассортименту меню для рациона здорового питания, введение сезонных продуктов в меню, использование специальной информационной маркировки для блюд и напитков меню для		Постоянно действующая практика

			здорового питания, ограничение потребления соли, сахара и насыщенных жиров		
4	Обучение сотрудников и работников организаций общественного питания, расположенного на территории компании основам рациона здорового питания	Формирование у сотрудника высокой осведомленности в области рациона здорового питания	Для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врачи, нутрициологи, и др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров		1 раз в квартал, постоянно действующая практика
5	Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия	Повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания	Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования ЗОЖ		Проведение на постоянной основе с периодичностью в 2-6 недель
6	Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания	Популяризовать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов	Организаторы выбирают тему для конкурса по актуальному направлению. Разрабатывают условия участия в конкурсе («Правильная тарелка», «Здоровая еда») предоставить рецепт блюда для правильного питания, из доступных ингредиентов, описать способ приготовления блюда, фото блюда, в том числе участников знакомят с критериями рациона здорового питания.		1-6 недель, проведение периодическое на постоянной основе
7	Организация соревнований	Для повышения	Командой организаторов		Не менее 12

	между сотрудниками или отделениями с демонстрацией личного примера	мотивации и приверженности к рациону здорового питания на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела	проводится планирование проведения мероприятий формирования команды экспертов (диетолог, специалист по физической культуре, куратор и др.), согласование плана и степени участия каждого эксперта, сезон начала проведения.		недель, практика может быть постоянно действующей
8					
9					
10					

#### Направление 4

#### Сохранение благоприятного психологического климата в коллективе

Мероприятия направления:

№	Мероприятие	Цель	Описание	Ответственные	Срок реализации
1	Диагностика психологического климата в коллективе	Определение психологического климата в коллективе, для дальнейшей ее коррективы	Проведение теста или анкетирования сотрудников с целью определения психологического климата в трудовом коллективе, проводится психологом вашей		В начале программы и далее ежегодно



3	Оформление входов в подразделения, мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры и т.д.) в помещениях и территории знаками, запрещающими курение	Обеспечение соблюдения запрета потребления табака среди сотрудников организации	Запрет курения на рабочих местах и на территории организации регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»	Однократно в начале программы. Дальнейший контроль постоянно
4	Оформление уголков здоровья по профилактике и отказу от курения с информацией о запрете курения в помещениях и на территории организации	Повышение информированности работников о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения. Обеспечение соблюдения запрета потребления табака в помещениях и на территории организации со стороны посетителей	Запрет курения на рабочих местах и на территории организации, регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»	Постоянно. Регулярное обновление контента с установленной периодичностью
5	Осуществление контроля за соблюдением запрета курения в организации как самими работниками, так и посетителями	Обеспечение соблюдения запрета потребления табака в организации	Разработка внутреннего документа о запрете курения в помещениях и на территории организации, включая письменное информирование сотрудников при устройстве на работу о запрете курения в помещениях и на территории организации (под роспись)	Разработка внутреннего документа – однократно в начале программы. Обходы регулярные с установленной периодичностью – до достижения

6	Оформление помещений организации информационными материалами, пропагандирующими ведение здорового образа жизни	Повышение информированности работников и посетителей о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения	С создаются условия для мотивации на отказ от курения курящих сотрудников		Постоянно, с регулярным обновлением информационных материалов
7	Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками подразделениями или	Организация конкурсов, соревнований между сотрудниками или подразделениями	Конкурсы между отделениями и подразделениями: 1. «Мы свободны от табака!» (итоги будут подведены по результатам анкетирования) 2. Лучший уголок здоровья 3. Информационно-профилактическая работа с населением по профилактике курения и по отказу от курения. (ежегодно в мае (31 мая – Всемирный день без табака)		Раз в год
8	Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам по отказу от курения	Организация помощи для курящих сотрудников по отказу от курения	Оборудование кабинета для психологической разгрузки, релаксации. Оценка проведения и результатов мероприятия		В начале работы по данному направлению
9	Оформление рабочих мест и мест общего пользования здоровыми альтернативами вместо перекуров. Создание зон физической активности	Повышение информированности сотрудников о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения	Для повышения информированности и мотивирования отказаться от курения, помимо информирования создаются условия для сокращения числа перекуров, представляются здоровые		Постоянно

			числа перекуров, представляются здоровые альтернативы перекурам, в общем комплексе информационно-коммуникационных мер		
10	Разработка системы штрафов и поощрений	Разработать и внедрить систему штрафов и поощрений в отношении курящих и некурящих сотрудников. С помощью применения калькулятора потерь рабочего времени от потребления табака среди сотрудников	Количественная оценка трудопотерь и материальных издержек, связанных с курением сотрудников поможет работодателю разработать инструмент сокращения потребления табака среди сотрудников путем применения экономических мер в виде поощрений и/или штрафных санкций		В начале программы с ежегодным обновлением
11					
12					
13					

## Направление 2

### Повышение физической активности

Мероприятия направления:

№	Мероприятие	Цель	Описание	Ответственные	Сроки реализации
1	Оценка уровня физической активности о тренированности работников	Выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по	Разработка анкеты на выявление уровня физической активности. Проведение анкетирования сотрудников.		До и после реализации программы, а также для проведения других практик и

		повышению физической активности			конкурсов направленных на повышение физической активности
2	Организация командно-спортивных мероприятий	Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях. Пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников/	Проведение спортивных мероприятий ( теннис, волейбол, скандинавская ходьба, и.т.д.)		Не менее 1 раза в неделю
3	Участие в командно-спортивных мероприятиях	Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях. Пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников	Участие в спортивных мероприятиях, таких как спартакиада (летняя и зимняя), спартакиады приуроченные к профессиональным дням		Ежегодно
4	Организация физкультур-брейков	Снятия напряжения, Стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня	Проведение физкультур-брейков (специальные 3-5 минутные комплексы физических упражнений), которые можно проводить прямо на рабочем месте с учетом специфики условий и характера труда работников. Административное закрепление физкультур-брейков		Ежедневно

			организации или приглашенным специалистом.		
2	Проведение психологических тренингов для сотрудников организации	Формирование навыков управления психоэмоциональными рисками, повышение устойчивости к стрессу, сохранение благоприятной психо-эмоциональной обстановки в коллективе	Проведение различных тренингов, психологических консультаций в коллективе или индивидуально, очно или дистанционно: управление эмоциями, профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств, практики медитации, дыхательные практики и т.д.		Не менее 4 мероприятий в год
3	Комната психоэмоциональной разгрузки	Профилактика утомляемости работников на рабочем месте и как результат повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу	Комната психоэмоциональной разгрузки – отдельное помещение, оснащенное оборудованием. Примерные требования к комнате: площадь от 20кв.м, мягкая мебель, приглушенный свет, аудиосистема (для воспроизведения музыкальной терапии, аудиомедитаций), аромалампы и т. д.		Однократно. Срок оборудования кабинета примерно 6 месяцев.
4	Проведение недели/месяца психоэмоционального здоровья	Повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни на предприятии	Недели/месяцы психоэмоционального здоровья включают несколько основных частей: анкетирование, обучение и индивидуальные консультации		
5					
6					
7					