

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа» г. Вуктыл

Приказ

15.09.2025г.

№ 56/01-06

Об утверждении программы муниципального
бюджетного учреждения дополнительного
образования «Комплексная детско-юношеская
спортивная школа» г. Вуктыл на 2025г.-2030г.
«Укрепление здоровья среди сотрудников
МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл»

В рамках реализации регионального проекта «Здоровья для каждого» федерального проекта «Здоровье для каждого» национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», при формировании системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек,

Приказываю:

1. Утвердить программу муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» г. Вуктыл на 2025г.-2030г. «Укрепление здоровья среди сотрудников МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл».
2. Программа вступает в силу со дня подписания.
3. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Директор



Г.Н. Пахомова

Приложение
к приказу № 56/01-06 от 15.09.2025г.



**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Комплексная детско-юношеская спортивная школа» г. Вуктыл**

**ПРОГРАММА
«Укрепление здоровья среди сотрудников
МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл на 2025-2030гг.»**

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	6
3. Цель программы	7
4. Задачи программы	7
5. Основные мероприятия	7
6. Показатели эффективности программы	9
7. План мероприятий программы по укреплению здоровья сотрудников МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	10

1. Паспорт программы

Наименование муниципальной программы	Программа «Укрепление здоровья среди сотрудников МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл» (далее – программа)
Основание для разработки программы	Федеральный проект «Здоровье для каждого». Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь». Региональный проект «Здоровья для каждого».
Наименование учреждения - разработчика	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Комплексная детско-юношеская спортивная школа» г. Вуктыл
Сокращенное наименование	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл
Юридический адрес учреждения	169570, Республика Коми, г. Вуктыл, ул. Комсомольская, 2а
Номер телефона	88(2146) 2-48-23
E-mail	dushvukt@yandex.ru
Соисполнители программы	Управление образования администрации муниципального округа «Вуктыл» (далее - Управление образования)
Срок реализации программы	2025г.-2030г.
Программа рассмотрена	На заседании общего собрания коллектива МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл (протокол № 3 от 15.09.2025г.)
Программа принята	Решением общего собрания коллектива МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл (протокол № 3 от 15.09.2025г.)
Программа утверждена	Приказом директора МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл № 56/01-06 от 15.09.2025г.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениями навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	- создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; - формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия; - проведение информационной кампании по популяризации здорового образа жизни; - формирование ответственного отношения к

	своему здоровью; - активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.
Перечень основных направлений программы	Организационно-методическая работа - Утверждение программы по оздоровлению сотрудников, ее обсуждение в коллективе, размещение на официальном сайте Учреждения. - Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. - Подготовка информации для стенда «Охрана труда». Информационно-просветительская работа - Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний. - Организация работы по профилактике вредных привычек социально опасных заболеваний. - Беседы медицинским работником с сотрудниками по вопросам профилактики профессиональных заболеваний, вирусных инфекций и иных заболеваний. Охрана труда и создание безопасных условий труда - Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни всех сотрудников Учреждения, в т.ч.: - создание необходимых условий для сотрудников с заболеваниями; - создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. - В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. - Осуществление производственного контроля за соблюдением санитарных правил и выполнением санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий. - Контроль за состоянием противопожарной, антитеррористической безопасности Учреждения. - Проведение специальной оценки условий труда. - Проведение плановых инструктажей по антитеррористической, противопожарной безопасности, по охране труда на рабочем месте. Массовая работа по оздоровлению сотрудников - Диспансеризация сотрудников. - Прохождение периодических медицинских осмотров всех сотрудников Учреждения. - Проведение бесед, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. - Проведение ежегодных учебных занятий по электробезопасности, охране труда, оказанию первой медицинской помощи. - Тренинги по навыкам ЗОЖ. Спортивно-массовая работа

	- Организация работы по различным направлениям: спортивные мероприятия, сдача нормативов ГТО. - Участие в массовых спортивных районных мероприятиях. Индивидуальная работа - Проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников. - Консультирование по различным вопросам, возникающим у сотрудников, касающихся данного направления деятельности
Индикаторы (показатели) результата	Количество сотрудников, отказавшихся от табака и никотина. Количество сотрудников, сбросивших вес. Количество сотрудников, которые регулярно проходят медицинские осмотры. Количество сотрудников, которые регулярно проходят вакцинацию. Количество сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и пр.) Количество сотрудников, регулярно занимающихся фитнесом и/или спортом. Количество сотрудников, которые первично вышли на инвалидность по причине сердечно-сосудистых заболеваний. Сокращение пребывания на больничном.
Ожидаемые результаты	Количественные: - Значительное увеличение доли лиц с физической активностью. - Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. - Увеличение индекса здоровья сотрудников. Качественные: - Формирование правильного рациона питания. - Уменьшение количества вредных привычек. - Укрепление социального и психического здоровья сотрудников. - Увеличение работоспособности сотрудников.
Управление программой	Координацию деятельности участников программы, мониторинг хода реализации программы осуществляет УО АМО «Вуктыл»

2. Пояснительная записка

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствия болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника организации многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний.

По данным исследователей почти 60% 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.
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы.

3. Цель программы

Программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана для продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

4. Задачи программы

Основными задачами программы по укреплению здоровья сотрудников учреждения являются:

- создание условий для физического, психологического и социального благополучия сотрудников;
- формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;
- проведение информационной кампании по популяризации здорового образа жизни;
- формирование ответственного отношения к своему здоровью;
- активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни.

5. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
2. Анализ ситуации:
 - кадровый и возрастной состав;
 - временная нетрудоспособность;
 - результаты периодических медосмотров;
 - распространенность факторов риска.
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.

Блок 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 в спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах, велопробегах.
3. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
4. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).
2. Размещение информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
3. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории школы.
2. Проведение мероприятий в День отказа от курения.
3. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение консультаций, бесед 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.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.

1. Проведение единого дня «Контролируй свое артериальное давление» с приглашением медицинского работника, размещение тематических буклетов и плакатов.
2. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников.

6. Показатели эффективности программы

Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь 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.
- 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.
- Увеличение национального дохода.

План мероприятий
программы по укреплению здоровья
сотрудников МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл
Срок реализации программы 15.09.2025г. – 28.12.2030г.

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Ответственный исполнитель	Периодичность
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика.	Сбор данных, организация медосмотров, анализ проведенных профилактических и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников.	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	1 раз в год
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время периода распространения коронавируса инфекции	Цель: обеспечение мониторинга состоянием здоровья.	Измерение температуры тела, обработка рук. Ежедневный отчет о заболеваемости среди сотрудников Учреждения.	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	Ежедневно
3.	Профилактика вредных привычек	Цель: сформировать негативное отношение к вредным привычкам.	Информирование работников о проблемах здорового образа жизни. Запрет курения, употребления алкоголя на территории Учреждения	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	Постоянно

4.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни.	Подготовка и разработка различных информационных листовок, информация на сайт.	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	По необходимости
5.	Информирование о вреде активного и пассивного потребления табака, немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, о злоупотреблении алкоголем и о способах их преодоления, увеличения количества.	Цель: Увеличение количества граждан, информированных о пагубном действии потребления табака, немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, о злоупотреблении алкоголем и о способах их преодоления, увеличения количества.	Подготовка и разработка различных информационных листовок.	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	Информация размещена на официальном сайте учреждения, выделены специальные разделы по ЗОЖ. В розничной сети продовольственных магазинов размещены информационные значки, плакаты указывающие на вред потребления табака.
6.	Участие в различных спортивных мероприятиях.	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников Учреждения.	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», участие в «Кроссе нации» и других мероприятиях.	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	По плану спортивной школы

7.	Инструктаж сотрудников	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма.	Проведение инструктажа по противопожарной безопасности, антитеррористической защищенности, охране труда на рабочем месте (плановые, целевые, внеплановые).	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	По графику (1 раз в полугодя). По необходимости.
8.	Реализация программы производственного контроля за соблюдением СанПиН и выполнением профилактических мероприятий.	Цель: обеспечение безопасности и безвредности для всех участников образовательных отношений при функционировании Учреждения	Реализация плановых мероприятий.	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	В соответствии с планом производственного контроля.
9.	Учеба на рабочем месте вопросам ОТ, оказания ПМП, безопасного обращения с электричеством (электродопуск), антитеррористической и противопожарной безопасности.	Цель: отработка действий при возникновении ЧС.	Семинар, мастер-класс, учебная эвакуация, зачет.	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	2 раз в год – инструктажи; учеба – 1 раз в год.
10.	Организация обучения и повышения квалификации специалистов, укрепление и развитие кадрового потенциала сферы физической культуры и спорта.	Цель: повышение квалификации работающих специалистов.	Обучение	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	По необходимости

11.	Размещение на информационных стендах учреждений физической культуры и спорта информации и материалов, направленных на мотивацию к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек, укрепление здоровья, занятия физической культурой и спортом.	Цель: привлечение внимания и формирование позитивного отношения к теме здорового образа жизни.	Размещение на стендах	МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл	Материал постоянно размещается на информационных стендах МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл.
-----	--	--	-----------------------	--------------------------	--