

Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Хилокское железнодорожное училище»

Согласовано
Председатель первичной
профсоюзной организации
ГПОУ «ХЖУ»
А.Н. Страмилова
» января 2025 г



«Утверждаю»
Директор ГПОУ «ХЖУ»
И.Е. Чашин
Приказ № 34
от « 14 » января 2025 г



ПРОГРАММА (ПЛАН)

мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников ГПОУ
«Хилокское железнодорожное училище»

(сроки реализации: 2025-2027 гг)

Введение

Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

Программа (план) мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников ГПОУ «Хилокское железнодорожное училище» (далее учреждение, программа) – это объединенные усилия работодателя, работников и первичной профсоюзной организации ГПОУ «ХЖУ» по улучшению здоровья и благополучия работников учреждения. Программа должна учитывать отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих.

Основные мероприятия программы направлены на формирование у работников учреждения мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья: на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний – низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя.

В комплекс мероприятий включены также меры психологической поддержки, способствующие улучшению атмосферы в коллективе. Проведение мероприятий данной программы позволяет снизить влияние факторов риска неинфекционных заболеваний, положительно влияет на производительность труда, снижает риски производственного травматизма, сокращает расходы, связанные с днями нетрудоспособности, а также повышает у работающих людей мотивацию к здоровому образу жизни.

Программа в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» с учетом рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации

Цели программы:

-увеличение личного потенциала каждого сотрудника как основного ресурса -укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;

-повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;

-снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

-поддержка репродуктивного здоровья женщин в учреждении, материнства и детства.

Задачи:

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- мониторинг и оценка эффективности программы.

Основные принципы программы:

- разработка и реализация программы той организацией;
- активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии);
- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
- соблюдение приоритета охраны труда и промышленной безопасности;
- участие в программе, как руководителя, так и работников организации должно быть на добровольной основе;
- программа должна включать в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

Основные направления деятельности по реализации программы:

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.
2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, и пр.
3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале и др.).

Сроки реализации программы: 2025-2027 гг.

Участники программы: администрация, работники
Государственного профессионального образовательного учреждения
"Хилокское железнодорожное училище"

Разделы программы:

1. Организационные мероприятия
2. Формирование медицинской активности работников
3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте
4. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья
 - 4.1. Повышение физической активности
 - 4.2. Рациональное питание
 - 4.3. Профилактика потребления табака
 - 4.4. Снижение потребления алкоголя
 - 4.5. Создание комфортного психологического климата в коллективе
5. Мониторинг программы.

Критерии оценки результатов программы:

- повышение процента информированности работников в вопросах
здорового образа жизни;

- рост производительности труда;
- динамика снижения показателей временной утраты
трудоспособности;

- динамика снижения финансовых потерь, которые несет
Организация в

результате отсутствия работников по болезни;
- процент работников Организации, охваченных различными
мероприятиями программы;

- снижение текучести кадров;
- снижение показателей по факторам риска (рассматривается в
процентном отношении к общему количеству работников Организации):

- % работников, бросивших курить;
- % работников, отказавшихся от употребления алкоголя;
- % работников, повысивших физическую активность;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и
профессиональных заболеваний;

- соответствие мероприятий установленным срокам.

Ожидаемые результаты программы:

- установление приоритета здорового образа жизни у работников
организации;

- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья,
повышение их медицинской активности;

- сокращение финансовых потерь, которые несет организация в
результате отсутствия работников по болезни;

- повышение численности работников, ведущих здоровый образ
жизни;

- увеличение продолжительности жизни.
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
- снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.
- снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
- повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
- повышение лояльности работников к руководству.
- улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.

Раздел 1. Формирование медицинской активности.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности - одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Раздел по формированию медицинской активности включает:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам. Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен

здоровому образу жизни, т.е. scrupulously выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

5. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относятся уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

6. Сохранение репродуктивного здоровья. Для каждого человека особую важность имеет продолжение рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество аборт, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем; многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышеперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.

7. Знание своих профессиональных рисков.

8. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

9. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

- организация «Уголка здоровья» (оформление стенда; оснащение весами, ростомером, тонометром – для контроля веса, роста, измерения индекса массы тела, артериального давления);

- организация прохождения диспансеризации;

- организация прохождения периодических медицинских осмотров;

- организация информационно-просветительской работы в учреждении

- проведение спортивно-оздоровительных мероприятий в учреждении и участие

в городских, районных и краевых спортивных мероприятиях, в том числе организованных профсоюзом ОАО "РЖД"

Раздел 2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;

- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (бутилированная вода).;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях в учреждении, в городских, районных и краевых спортивных мероприятиях, в том числе организованных профсоюзом ОАО "РЖД"
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья.

3.1 Повышение физической активности

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (частичная или полная оплата спортзала или абонементов, материальное поощрение, фотостенды и др.);
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение

утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);

- вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

Мероприятия:

- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи, «Пешком до работы»)
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности»;
- совместное посещение спортивного зала, лыжной прогулки и др.
- организация и проведение производственной гимнастики;

3.2 Рациональное питание

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;
- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

Мероприятия:

- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п.
- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору.
- организация питания в работников в столовой учреждения

3.3 Профилактика потребления табака

Курение табака - причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

Цель: снизить (до полного отказа) потребление табака работниками организаций.

Задачи:

- повысить информированность работников Организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;

- обеспечить соблюдение запрета потребления табака в Организации;

- организовать помощь работникам, желающим отказаться от курения;

Мероприятия:

- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение. Запрет курения на рабочих местах и на территории Организации регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;

- оформление стенда информационными материалами о вреде курения;

- проекты «Спасибо, что вы здесь не курите», «Моя профессия не терпит табака».

3.4 Снижение потребления алкоголя

Потребление алкоголя оказывает большее влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы. Разработка и реализация мер антиалкогольной политики в местах работы граждан направлена на снижение масштабов злоупотребления алкоголем. Рабочее место может быть фактором риска вредного употребления алкоголя, а с другой стороны - предоставляет уникальные возможности для реализации профилактических стратегий.

Цель: исключить потребление алкоголя работниками организации на рабочем месте и в быту.

Задачи:

-- повысить осведомленность работников о вреде, связанном с алкоголем, и рисках, связанных с потреблением алкоголя в быту;

- снизить мотивацию к употреблению алкоголя.

- исключить потребление алкоголя работниками организации на рабочем месте и в быту.

Мероприятия:

- организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя;

- организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

3.5 Создание комфортного психологического климата в коллективе

Согласно определению ВОЗ, здоровье - это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. Стрессовые ситуации приводят к заболеваниям, которые ведут большому числу пропусков рабочих дней по болезни. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, - профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (риск аварий, травм на рабочем месте);
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию;
- организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок и пр.).

Раздел 4. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и, конечно, самих работников. Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации.

Параметры показателей:

-увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);

-улучшение условий труда работников организации;

-повышение производительности труда работников организации;

-снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;

-снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;

-отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;

-стабильное психическое состояние работников организации.

- увеличение количества работников 1 и 2 групп здоровья;

5. Мониторинг программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие показатели:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).

2. Охват сотрудников программой.

3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

План мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников ГПОУ «Хилокское железнодорожное училище»

№	Направление мероприятий	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников	Цель: раннее выявление болезней и профилактика заболеваний, диспансеризация, иммунизация сотрудников	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно
2.	Наблюдение за состоянием сотрудников во время сезонного распространения инфекций	Цель: обеспечение мониторинга за состоянием здоровья	Измерение температуры тела	В соответствии с предписаниями территориально Роспотребнадзора
3.	Профилактика табакокурения	Цель: снижение количества курящих сотрудников	Информирование работников о запрете курения на территории учреждения и в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение	Постоянно
4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания отношений между сотрудниками	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День работника профессионального образования, День учителя, юбилейные даты со дня основания учреждения 21 января 1921 года и другие)	Согласно датам праздника
5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников учреждения	Организация и проведение различных акций повышающее эмоциональное состояние сотрудников	постоянно
6.	Информационно-мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа	1 раз в квартал

	жизни. (Приложение)	жизни. (Приложение)	жизни. (Приложение)	
7. Участие в различных спортивных мероприятиях	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», «Лыжне России» и других мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников учреждения «Лыжне России» и других мероприятиях	Участие сотрудников в выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», «Лыжне России» и других мероприятиях	По мере поступления информации
8. Организация производственной гимнастики среди сотрудников.	Цель: повышение работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно
9. Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа с персоналом	Постоянно
10. Повышение квалификации работников образовательной организации по вопросам здоровья и здорового образа жизни (организация семинаров, тренингов, педагогических советов для учителей с целью овладения современными здоровьесформирующими технологиями, курсы повышения квалификации, педсоветы, мастер-классы, вебинары);	Цель: повышение квалификации работников образовательной организации по вопросам здоровья и здорового образа жизни современными здоровьесформирующими технологиями, курсы повышения квалификации, педсоветы, мастер-классы, вебинары)	Цель: повышение квалификации работников образовательной организации по вопросам здоровья и здорового образа жизни современными здоровьесформирующими технологиями, курсы повышения квалификации, педсоветы, мастер-классы, вебинары)	Организация семинаров, тренингов, педагогических советов для учителей с целью овладения современными здоровьесформирующими технологиями, курсы повышения квалификации, педсоветы, мастер-классы, вебинары)	По мере поступления информации