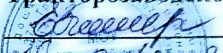


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МОУ «Детский сад № 376
Тракторозаводского района Волгограда»

 Е.С. Золотарева

«16»  20  г



Программа
по укреплению здоровья сотрудников МОУ «Детский сад № 376 Тракторозаводского района Волгограда»
«Школа здорового образа жизни»

Пояснительная записка

Одной из приоритетных задач государства в настоящее время является сохранение трудового потенциала и увеличение трудового долголетия работающего населения.

Охрана здоровья работающих становится одной из наиболее важных проблем как предприятий, так и государства в целом: с одной стороны, предприятиям нужны здоровые работники, с другой стороны - состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения.

Низкий уровень здоровья работников приводит к существенным издержкам любого предприятия: пропуски рабочего времени по болезни ведут к прямым потерям производительности, выход на работу нездоровых сотрудников приводит к снижению продуктивности работы и возможности травматизма. Сотрудник с ослабленным здоровьем, подверженный частым инфекционным заболеваниям, оказывает негативное влияние на здоровье и производительность труда работающих рядом с ним.

Программа укрепления здоровья работников МОУ детского сада № 376 «Школа здорового образа жизни» (далее - Программа) разработана в целях содействия формированию и распространению (продвижению) приоритетов здорового образа жизни в организации, сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте.

Программа основана на стратегиях Всемирной Организации Здравоохранения по профилактике неинфекционных заболеваний, здоровому образу жизни и направлена на профилактику социально значимых неинфекционных заболеваний (прежде всего сердечно-сосудистых, онкологических), факторами риска развития которых являются нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточный вес, курение, злоупотребление алкоголем.

Цели Программы:

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте;
- формирование приоритетов здорового образа жизни, позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников;
- улучшение психологического климата в коллективах.

Задачи Программы:

- выявление и коррекция факторов риска неинфекционных заболеваний (низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточный вес, курение, повышенное артериальное давление);
- организация системной работы по охране здоровья работников (диспансеризация, профилактические медицинские осмотры), проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;
- разработка мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний, контроль профессиональных рисков;
- создание «здоровой» среды на рабочем месте;
- создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни;
- популяризация здорового образа (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, организация правильного питания,

пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек и пр.).

Сроки реализации Программы: реализация пилотного проекта Программы - календарный год

Участники Программы: работники детского сада № 376.

Ожидаемые результаты реализации Программы:

- внедрение приоритетов здорового образа жизни и ценностного отношения к состоянию своего здоровья;
- создание условий для улучшения физического, психического и социального здоровья работников;
- увеличение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- снижение заболеваемости (временной нетрудоспособности).

Основные направления деятельности в рамках реализации Программы:

№	Направления	Мероприятия
1	Организационные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Создание рабочей группы по реализации Программы; • Назначение ответственных за реализацию мероприятий Программы; • Проведение анализа следующих показателей: <ul style="list-style-type: none"> - кадровый состав (наличие профессиональных вредностей в зависимости от профиля специальности сотрудника); - временная нетрудоспособность за предыдущий год; - результаты периодических медицинских осмотров сотрудников за предыдущий год
2	Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни сотрудников	<ol style="list-style-type: none"> 2.1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда; 2.2. Медицинские мероприятия; 2.3. Создание условий для стимулирования отказа (сокращения) курения на рабочем месте; 2.4. Создание условий для отказа от употребления от алкоголя и других психоактивных веществ; 2.5. Создание условий, способствующих рациональному питанию; 2.6. Создание условий, способствующих повышению физической активности; 2.7. Создание условий для снижения производственного стресса и сохранения психического здоровья; 2.8. Формирование итогового рейтинга детского сада № 376 по результатам реализации Программы.
3	Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и популяризации здорового образа жизни, формирования мотивации ответственного отношения к своему здоровью	<p>Блок 1. «Оцени риски своего здоровья» В рамках мероприятия проводится мониторинг поведенческих факторов риска НИЗ (курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая физическая активность), влияющих на здоровье сотрудников, путем анкетирования работников с целью выявления и оценки их распространенности. Анкетирование проводится в 2 этапа: На 1 этапе мониторинга проводится анкетирование не менее 75% работников на выявление имеющихся факторов риска. Анкеты заполняются в бумажном виде. По результатам анкетирования формируется выборка основных факторов риска для здоровья работников, корректируется план мероприятий, направленных на укрепление здоровья работников детского сада № 376. 2 этап мониторинга - повторное анкетирование работников, участвующих в первом опросе, проводится в конце реализации Программы с целью оценки эффективности проводимых мероприятий Программы.</p> <p>Блок 2. «В движении жизнь свою ведем!» В рамках данного мероприятия организуются и проводятся массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия, направленные на повышение двигательной активности работников: - ежедневная производственная гимнастика,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - зарядка на рабочем месте, физкультминутки; - командные спортивные соревнования; - акции «Неделя физической активности», «Пешком до работы», «На работу на велосипеде» и пр. <p>Проведение акций и физкультурно-массовых мероприятий сопровождается фото- и видеоотчетами, размещаемыми на сайте организации.</p> <p>В рамках блока проводятся консультативные беседы.</p> <p>Блок 3. «Дыши легко»</p> <p>В рамках мероприятия проводится оценка соблюдения статьи 12 «Запрет курения табака на отдельных территориях, в помещениях и на объектах» Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ (ред. от 29.07.2018) "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" (запрет на курение в помещениях, на прилегающей территории, наличие запрещающих знаков).</p> <p>Проводятся консультативные беседы.</p> <p>Блок 4. «Трезвость - форма жизни»</p> <p>Проводятся беседы.</p> <p>Блок 5. «Управляй стрессом»</p> <p>Данное мероприятие направлено на обеспечение эффективности деятельности работников детского сада № 376, минимизацию производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на здоровье сотрудников, противодействие профессиональному выгоранию.</p> <p>В рамках мероприятия проводятся тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне. К организации и проведению мероприятий блока привлекается психолог.</p> <p>В рамках мероприятия для сотрудников организуются культурно-досуговые мероприятия, выезды на природу, базы отдыха, проведение экологических субботников и пр.</p> <p>Блок 6. «Азбука здоровья»</p> <p>Мероприятия этого блока направлены на создание информационного пространства о ЗОЖ и включают:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Создание на сайте предприятия (организации) раздела «Здоровое поколение – основа нашей страны» с размещением информации о ходе реализации Программы; • Проведение консультативных бесед по направлениям реализации Программы; • Проведение индивидуального консультирования в рамках проектов «Игра на похудение» и «Время бросить курить»; <p>Итоговый рейтинг предприятия (организации) по результатам реализации Программы.</p>
4	Медицинские мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> • Организация проведения периодических медицинских осмотров и диспансеризации работников; • Проведение вакцинации работников; • Проведение оздоровительных мероприятий.

Методические рекомендации по внедрению Программы

1. Организационные мероприятия
 - 1.1. Создание рабочей группы по реализации Программы;
 - 1.2. Назначение ответственных за реализацию мероприятий Программы;
 - 1.3. Проведение анализа следующих показателей:
 - кадровый состав (наличие профессиональных вредностей в зависимости от профиля специальности сотрудника);
 - временная нетрудоспособность за предыдущий год;
 - результаты периодических медицинских осмотров сотрудников за предыдущий год
 - 1.4. Разработка графика реализации мероприятий Программы;
 - 1.5. Создание «Профиля здоровья работника».
2. Мероприятия по созданию условий для формирования и поддержания здорового образа жизни сотрудников:
 - 2.1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, создание «здоровых» рабочих мест.
 - 2.1.1. **Меры, меняющие рабочую среду**
Повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, музыкальное сопровождение, другие меры психологической разгрузки, специальные помещения для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.
 - 2.1.2. **Мероприятия по охране и безопасности труда**
На предприятии в соответствии с нормативными документами проводится контроль промышленной и коммунальной санитарии, санитарно-гигиеническая оценка условий труда, составляется план оптимизации условий труда и комфорта на рабочих местах.
 - 2.1.3. **Предотвращение происшествий на рабочем месте**
Проводится мониторинг, прогнозирование и распознавания проблем на рабочих местах до их появления. Определяются и измеряются ведущие индикаторы рисков. На регулярной основе мониторинговые (контролирующие) службы оценивают рабочие места и методы работы (процессы) для выявления и устранения риска травмы.
 - 2.1.4. **Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья**
Проведение специальной оценки условий труда. Организация производственного санитарного контроля на предприятии. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».
 - 2.2. Медицинские мероприятия
 - 2.2.1. **Медицинские осмотры:**
 - ✓ Диспансеризация. Диспансеризация - комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N'124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте

России 24.03.2019 № 54495).

Это позволяет

- оценить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (SCORE);
- углубленно обследовать группы риска с применением методов дополнительных методов обследования
- провести консультации специалистов,
- провести алко- и нарко-тесты в случае необходимости.

Тестирование может проводиться вновь принимаемых на работу и молодых работников до 30 лет как профилактическое мероприятие. Возможность тестирования должна быть закреплена в трудовом договоре.

2.3. Создание условий для стимулирования отказа (сокращения) курения на рабочем месте;

- 2.3.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение

Цель: Обеспечить соблюдение запрета потребления табака на предприятии.

Описание

Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». В корпоративной практике необходимо обеспечить исполнение закона на территории предприятия путем издания внутренних нормативных документов. Для осуществления практики издаётся внутренний документ: нормативно-правовой акт (НПА):

- о запрете курения на территории предприятия (включая открытую территорию);
- о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака.

Практика не требует дополнительного финансирования.

Для реализации практики необходимо:

- определить места для размещения знаков/составить список;
- растражировать знаки;
- поместить знаки в обозначенных местах.

Ответственные: административно-хозяйственная часть.

Сроки реализации: однократно, в начале программы.

Индикаторы результата: процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров.

2.3.2. Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения.

Цель: Повышение информированности сотрудников предприятия о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Описание:

Информационно-коммуникационные мероприятия в организованных коллективах, помимо основной функции - информирования о вредных воздействиях курения, способствуют сплочению сотрудников вокруг единой идеи, обеспечивают социальную поддержку, повышают корпоративный дух, коллективное стремление к цели. Поэтому очень важно использовать все возможные каналы информирования сотрудников и их постоянного вовлечения в процесс реализации программ профилактики.

Повышению информированности будет способствовать оформление рабочих мест, мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения, в общем комплексе информационно-коммуникационных мер. Количество и разнообразие материалов определяется ресурсами программы и техническими возможностями. Для осуществления практики необходим подготовленный персонал программы по вопросам коммуникационных технологий, экспертная оценка материалов для размещения. Могут потребоваться финансовые вложения.

Для реализации практики необходимо:

- определить места и формат-плакаты, плазменные панели, компьютеры;
- приобрести, растражировать информационные материалы;
- поместить материалы в обозначенных местах.

Ответственные: административно-технический персонал.

Сроки реализации: постоянно. Регулярное обновление контента с установленной периодичностью.

Индикаторы процесса: количество мест, оформленных информационными материалами о вреде курения и потребления электронных сигарет.

Индикаторы результата:

- процент сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; процент сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни;
- процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров;
- процент курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения;
- процент курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

2.4. Организация питания в рабочее время

Цель: обеспечить сотрудникам в течение рабочего времени возможность приема пищи.

Описание

Если на территории предприятия нет пункта организованного общественного питания (столовая, кафе, буфет и др.):

- необходимо выделить помещение для приема пищи, оборудованное раковиной с водой, столом, стульями, посудой, чайником, холодильником и техникой для разогрева пищи;

Ответственные (в зависимости от структуры предприятия) - административно-хозяйственная служба.

Сроки реализации: постоянно действующая практика.

2.4.1. Обучение сотрудников образовательной организации основам рациона здорового питания

Цель: Формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.

Описание

Темы для мероприятий выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др. Мероприятия могут быть проведены дистанционно.

Ответственные: (в зависимости от структуры предприятия) - административно-хозяйственная служба, профсоюзный комитет.

Сроки реализации: 3-4 раза в год, постоянно действующая практика.

Результат

Индикаторы процесса: количество проведенных образовательных мероприятий, количество сотрудников, посетивших данные мероприятия.

Индикаторы результата: процент сотрудников, изменивших свой рацион в сторону оздоровления.

2.5. Создание условий, способствующих повышению физической активности

2.5.1. Оценка уровня физической активности работников

Цель - выявление работников с недостаточным уровнем физической активности (ФА) для вовлечения в мероприятия по повышению физической активности.

Описание - изучение уровня физической активности и тренированности работников является основополагающим инструментом, как для оценки исходного уровня ФА работников, так и для мониторинга процесса реализации программы и оценки достижения цели - повышения уровня ФА работников.

Ответственные - члены рабочей группы по реализации программы; медицинская служба.

Сроки реализации: до и после реализации программы, а также в рамках проведения других практик, направленных на повышение ФА

Результат

Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

Индикаторы процесса:

- процент работников, участвующих в оценке;
- процент работников с низким уровнем ФА;
- процент работников с низким уровнем тренированности.

Индикаторы результата:

- Снижение процента работников с низким уровнем ФА;
- Снижение процента работников с низким уровнем тренированности.

2.5.2. Организация физкульт-пауз на предприятии

Цель: Снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня.

3. Мероприятия по повышению информированности сотрудников по вопросам профилактики заболеваний и популяризации здорового образа жизни, формирования мотивации ответственного отношения к своему здоровью

3.1. Блок 1 «Оцени риски своего здоровья»

3.2. Блок 2 «В движении жизнь свою ведем!»

3.2.1. Организация командно-спортивных мероприятий

Цель - стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях.

Описание

Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для занятий массовыми и игровыми видами спорта (футбол, волейбол, баскетбол, плавание, тренажерные залы и др.), а также путем организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.

Ответственные: медицинская служба, члены рабочей группы по реализации программы.

Сроки реализации: без ограничений.

Результат

Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

Индикаторы процесса:

- процент работников, участвующих в командно-спортивных мероприятиях;
- процент работников с низким уровнем физической активности;
- процент работников с низким уровнем тренированности.

Индикаторы результата:

- снижение процента работников с низким уровнем физической активности;
- снижение процента работников с низким уровнем тренированности;
- здоровье, поддержка здорового образа жизни и безопасность труда.

3.2.2. Организация «Недели физической активности»

Цель: Повышение информированности работников о пользе физической активности и мотивации к повышению её уровня.

Описание

В рамках «Недели физической активности» проводятся информационно-мотивационные кампании (тематические рассылки по всем существующим каналам связи, викторины, конкурсы мотивационных плакатов и др.), работники отказываются от пользования лифтом в пользу ходьбы по лестнице, проводят гимнастику в детском саду № 376: специальные десятиминутные комплексы физических упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте («Зарядка для образовательной организации»). Также работники участвуют в спартакиадах, турнирах, конкурсах, велопробегах и др. Вовлекаются в соответствующие мероприятия не только работники, но и члены их семей, клиенты и партнеры, подшефные организации. «Неделя физической активности» завершается «Лестничными пробями» - подъемом пешком на несколько этажей с последующим контролем одышки и пульса или «Тестом ходьбы» с целью оценки физической тренированности. По итогам «Недели физической активности» выбирается самый тренированный сотрудник, победители получают призы: денежное вознаграждение и др.

Ответственные – административно-технический персонал, медицинская служба.

Сроки реализации - 1-2 раза в год.

Результат

Для оценки эффективности практики используется ряд индикаторов:

Индикаторы процесса:

процент работников, участвующих в разных компонентах «Недели физической активности», число тематических рассылок, количество разработанных буклетов, плакатов и др. печатной продукции.

Индикаторы результата:

- снижение процента работников с низким уровнем ФА;
- снижение процента работников с низким уровнем тренированности.

Блок 3: «Здоровое питание - основа процветания!»

3.3.1.

Цель: Повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.

Описание

Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни (например, с сайта www.takzdorovo.ru, <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> - сайт Всемирной организации здравоохранения, раздел «Здоровое питание»). Размещение информации может быть разным: во внутренних коммуникациях компании, на столах в столовой, в комнате отдыха, в курительной зоне, рассылка по электронной почте или др.

Ответственные: (в зависимости от структуры предприятия) - члены рабочей группы по реализации программы, административно-хозяйственная служба, профсоюзный комитет.

Сроки реализации: проведение на постоянной основе с периодичностью в 2-6 недель.

Результат

Индикаторы процесса: количество сообщений, размещенных в коммуникациях за 12 месяцев.

Индикаторы результата: количество сотрудников, изменивших конкретные привычки питания (повысили потребление фруктов, перестали досаливать приготовленные блюда, стали ежедневно завтракать и др.).

3.3.2. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания

Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.

Описание

Ответственным лицом за 2-4 недели до проведения мероприятия избирается актуальная тема и объявляется конкурс на самое креативное блюдо из выбранного продукта. Сотрудников знакомят с условиями конкурса (рецепт блюда из доступных ингредиентов, описание техники приготовления блюда, фото блюда). Условия конкурса доносятся до всех сотрудников с приглашением к участию. Поступившие заявки от участников обрабатываются комиссией конкурса, выбираются самые интересные. В день (или в течение 2-14 дней) проведения мероприятия, блюда-победители, приготовленные поварами столовой, включаются в меню и присутствуют на раздаче блюд, чтобы желающие смогли провести дегустацию. Блюда могут быть помечены авторскими логотипами или сообщениями. Тема практики может быть разнообразной, исходя из потребности сотрудников и задач профилактики в данном коллективе.

Ответственные: (в зависимости от структуры предприятия) - члены рабочей группы по реализации программы, административно-хозяйственная часть, профсоюзный комитет.

Сроки реализации: постоянно действующая практика с периодичностью 1 раз в 2-6 месяцев.

Результат

Индикаторы процесса: количество проведенных мероприятий, количество сотрудников, посетивших мероприятие.

Индикаторы результата: количество сотрудников, использующих данную продукцию.

3.4. Блок 4: «Дыши легко!»

3.4.1. Организация стартового мероприятия, ознаменовавшего начало реализации программы, акций и кампаний, посвященных реализации программы

Цель: Повышение информированности сотрудников предприятия о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения

Описание

Стартовое мероприятие - инструмент обнародования намерений руководства о реализации политики здорового образа жизни, создания предприятия, свободного от табака. Оно необходимо для представления программы и объявления о ее начале. Можно приурочить к какому-нибудь Дню здоровья.

Ответственные: члены группы по реализации программы, приглашенный специалист (при необходимости).

Сроки реализации: Стартовое мероприятие однократно в начале программы, дальнейшие мероприятия - один-два раза в год, в соответствии с планом мероприятий.

Индикаторы процесса: количество или доля сотрудников, принявших участие в мероприятиях.

Индикаторы результатов:

- процент сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни и политику: «Организация - свободная от табака»;
- процент курящих сотрудников, изменивших свое отношение к курению,
- процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров,
- процент курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения на работе;
- процент курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения;
- процент курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

3.4.2. Реализация проекта «Время бросить курить» для желающих отказаться от курения.

3.5. Блок 5: «Трезвость - форма жизни»

3.5.1. Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя

Цель: Повысить осведомленность работников и менеджеров о вреде, связанном с алкоголем, и рисках, связанных с алкоголем на рабочем месте.

Описание

Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников - ключевой компонент, предваряющий организацию действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя.

3.6. Блок 6: «Управляй стрессом!»

Цель: Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте. «Кружки благополучия» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами являются создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.

Описание:

Проведение линейными руководителями дискуссий с работниками, направленными на:

- обсуждение способов выполнения рабочих задач,
- обсуждение адекватного уровня рабочей нагрузки (возможность влиять на рабочий процесс)
- обсуждение вопросов создания «здорового» рабочего окружения, позволяющего повысить производительность труда, создание условий для взаимоподдержки (эргономика рабочего места, перерывы и др.)
- обсуждение с работниками возможности развивать их профессиональные навыки.
- повышение осведомленности работников по вопросам профилактики агрессии, насилия.
- обсуждение возможности введения гибкого графика на рабочем месте.

Сроки реализации: не менее, чем 1 раз в квартал

Результат

Индикаторы процесса:

- количество проведенных собраний, направленных на улучшение психологического климата на рабочем месте.
- количество работников, участвовавших в собраниях (увеличение количества участников к предыдущему временному периоду в %).

Индикаторы результата:

- уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами).
- уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).

3.6.2. Обучение работников, руководителей правилам «психологического благополучия» на рабочем месте.

Цель: Повышение информированности работников о психоэмоциональных факторах риска, повышение устойчивости к стрессу, формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда.

Описание:

Образовательные программы, направленные на профилактику стресса на рабочем месте, повышение уровня благополучия, включают:

- обучение работников по программам (очно/дистанционно): управление эмоциями; профилактика депрессии, выгорания, тревожных расстройств; методики когнитивно-поведенческой психотерапии для преодоления стресса, аутогенную тренировку, практики медитации и осознанности, дыхательные практики;
- обучение работников, интересующихся ЗОЖ по программе лидерства в ЗОЖ и психологическом благополучии, включающих основы первой психологической помощи при депрессии, тревожных состояниях, психотических расстройствах.

К проведению мероприятий привлекаются специалисты – психологи

Результат

Индикаторы процесса: количество работников, вовлечённых в образовательные мероприятия (процент к предыдущему году, целевой показатель: 100%)

Индикаторы результата:

- уровень абсентизма (процент изменений к предыдущему периоду).
- уровень обращений в линию психологической поддержки (процент изменений к предыдущему периоду).

3.7. **Блок 7: «Азбука здоровья»**

Для реализации и развития Программы используются корпоративные средства информации: газета, стенды социальной информации, информационные листы, сайты и порталы в интернете, социальные сети и прочие цифровые инструменты. Может быть создана постоянно действующая информационно-пропагандистская система, направленная на повышение уровня знаний работников о влиянии на здоровье негативных факторов производственной среды и профессиональных вредностей, возможности уменьшения этих влияний. Организация информирования работников об условиях и охране труда на рабочих местах, о риске повреждения здоровья и полагающихся им компенсациях, и средствах индивидуальной защиты, распространение информации среди работников о факторах сердечно-сосудистых заболеваний.