

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

СОГЛАСОВАНО

Председатель первичной
Профсоюзной организации

Р.В. Арзамасцева



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «ДФОЦ
«Дельфин №8»

И.В. Цыганов



ПРИНЯТО

на заседании Общего
собрания работников
протокол № 7 от 25.12.2024 г.

Программа «Буду здоровым»

муниципального автономного учреждения дополнительного образования
города Набережные Челны
«Детский физкультурно-оздоровительный центр
«Дельфин №8»

на 2025-2027 годы

Авторы-составители:
Арзамасцева Розалия Вазитовна,
председатель ППО
Ильина Галина Федоровна,
заместитель директора по УВР

г. Набережные Челны



ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ВВЕДЕНИЕ. ОБОСНОВАНИЕ НЕОБХОДИМОСТИ РАЗРАБОТКИ ПРОГРАММЫ

Здоровье - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Такое определение здоровья дано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Это утверждение важно, потому что оно подчеркивает, что здоровье человека невозможно оценить только по наличию или отсутствию заболеваний. Оно включает в себя целый ряд факторов, таких как психоэмоциональное состояние, уровень социальной адаптации, ощущение гармонии и полноценности в жизни. Здоровые люди эффективнее выполняют свои профессиональные обязанности, меньше времени проводят на больничных, они более вовлечены в рабочие процессы и способны успешно развивать не только себя, но и свою страну. Таким образом, улучшение здоровья населения является не только медицинской задачей, но и стратегическим элементом экономической и социальной политики России. Поэтому наша организация совместно с профсоюзом занимается оздоровлением своих сотрудников посредством реализации программы «Буду здоровым». Программа направлена на создание таких условий, при которых каждый сотрудник будет осознавать ценность своего здоровья и стремиться поддерживать его на высоком уровне.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа разработана в соответствии с основными нормативными документами Российской Федерации, Республики Татарстан и уровня муниципального образования город Набережные Челны, определяющими политику в области формирования здорового образа жизни населения:

1. Конституция Российской Федерации.
2. Указ Президента РФ от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы».
4. Указ Президента РФ от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
5. «Трудовой кодекс РФ» от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 29.12.2025, с изм. от 06.02.2026).
6. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака».
7. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации

определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

8. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» от 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам.

9. Паспорт федерального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий физической культурой и спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта и подготовки спортивного резерва» утвержден протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Демография» от 14 декабря 2018 года № 3.

10. Постановление Кабинета министров РТ от 27 мая 2024 года № 368 «Об утверждении Порядка организации санаторно-курортного лечения работников государственных учреждений Республики Татарстан, работников муниципальных организаций в Республике Татарстан и муниципальных служащих в Республике Татарстан».

11. Коллективный договор муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Детский физкультурно-оздоровительный центр «Дельфин №8» (далее – Центр).

ОБОСНОВАНИЕ АКТУАЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ

В условиях быстро меняющегося мира, стремительного технологического прогресса и изменений в социально-экономических процессах, вопрос сохранения и укрепления здоровья становится одним из ключевых факторов для обеспечения качественной и долгосрочной жизни. Наряду с глобальными вызовами, такими как изменение климата и урбанизация, на здоровье человека влияют факторы, которые часто становятся неочевидными, но имеют существенное воздействие. Так, к основным угрозам здоровью можно отнести: ухудшение состояния окружающей среды, неправильное питание, вредные привычки, стрессы, малоподвижный образ жизни, а также социальная изоляция и недостаток психоэмоциональной поддержки. Это приводит к увеличению числа хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и болезни сердечно-сосудистой системы.

Актуальность программы в том, что она включает комплексные меры для профилактики заболеваний, медицинские осмотры, образовательные программы по здоровому питанию и физической активности, а также создание условий для полноценного отдыха и восстановления здоровья сотрудников.

В программе отражена система деятельности Центра по здоровьесбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления.

ЦЕЛЕВАЯ АУДИТОРИЯ ПРОГРАММЫ: трудовой коллектив Центра в количестве 43 человек.

СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ: 3 года.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

➤ К участию в реализации программы привлекаются учреждения города Набережные Челны:

- поликлиника профессиональных осмотров;
- психологический центр «Диалог»;
- лечебно-профилактические центры;
- спортивные организации.

➤ Планируется проведение мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни и профилактику неинфекционных заболеваний.

ФОРМЫ РАБОТЫ: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

МЕТОДЫ РАБОТЫ:

➤ Исследование: анкетирование, диагностика, опрос, тестирование, наблюдение.

➤ Практические: беседы, консультации, лекции, конкурсы, утренняя диагностика артериального давления и уровня сахара в крови, утренняя гимнастика, дыхательная гимнастика, тренинги, встречи со специалистами медицинских учреждений, оздоровительное плавание, спортивные соревнования, ежегодные медицинские осмотры.

➤ Аналитические: анализ и оценка результатов опросов, обследований, диагностики.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: сохранение и укрепление здоровья сотрудников через формирование устойчивой системы ценностных ориентаций и установок активной жизненной позиции, их заинтересованности в поддержке здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. Способствовать развитию потребности у сотрудников в здоровом образе жизни и ценностного отношения к своему здоровью.

2. Улучшить информированность сотрудников о заболеваниях и мерах их предотвращения.

3. Формировать активную социальную и профессиональную позицию сотрудников через регулярное участие в муниципальных мероприятиях, акциях и профессиональных конкурсах.

4. Разработать план проведения профилактических и пропагандистских мероприятий, способствующих отказу от вредных привычек среди работников Центра.

5. Внедрить комплексы мероприятий, направленных на поддержку инициатив по формированию и пропаганде здорового образа жизни среди сотрудников.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОТ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

➤ Обеспечение оптимального физического эффекта относительно повышения функционального состояния организма.

➤ Предупреждение переутомления и поддержание высокой работоспособности.

➤ Повышение общего иммунитета организма.

➤ Повышение личностного и профессионального роста сотрудников.

➤ Устранение эмоционального синдрома выгорания у сотрудников.

➤ Развитие стрессоустойчивости.

➤ Овладение навыками релаксации.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы важно учесть не только физические, но и социально-психологические аспекты, связанные с формированием здорового образа жизни у сотрудников. Системный подход и последовательное внедрение различных мероприятий создадут необходимую основу для закрепления здоровых привычек на всех уровнях корпоративной жизни.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРОГРАММЫ:

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников.

Важным аспектом является создание условий, при которых сотрудники будут не только мотивированы вести здоровый образ жизни, но и активно включаться в мероприятия, направленные на его поддержание. Для этого необходимо регулярно проводить корпоративные спортивные мероприятия, такие как спортивные турниры, кроссы, легкоатлетические состязания, а также командные игры. Эти мероприятия не только способствуют поддержанию физической активности, но и усиливают командный дух, укрепляют взаимодействие и взаимопонимание среди сотрудников.

Кроме того, следует организовать мероприятия, направленные на активный отдых. Это может быть, как корпоративные выезды на природу, так и более частые мини-мероприятия, например, занятия йогой или пикники. Программа активного отдыха должна включать в себя мероприятия, способствующие восстановлению сил, улучшению психоэмоционального состояния сотрудников и предотвращению выгорания.

Также важно обеспечить сотрудников возможностями для регулярных занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой в рабочее время. Это можно сделать путем организации утренних зарядок, фитнес-курсов или гимнастических комплексов. Место для занятий должно быть доступным и удобным для всех сотрудников.

2. Организация безопасных рабочих мест.

Здоровье сотрудников невозможно поддерживать без создания базовых условий для нормальной жизни. Важно обеспечить комфортную рабочую атмосферу, способствующую поддержанию общего благополучия. Это включает в себя организацию удобных и безопасных рабочих мест, а также создание условий для приема пищи и обеспечение питьевой водой.

Не менее важной задачей является проведение вакцинации, что поможет предотвратить распространение инфекционных заболеваний среди сотрудников. Вакцинация должна быть организована на добровольной основе, но с учетом необходимости защиты не только отдельных работников, но и коллектива в целом.

3. Пропаганда здорового образа жизни.

Одним из основных направлений деятельности является активная пропаганда здорового образа жизни. Для этого необходимо организовать информационные лекции, беседы и тренинги, направленные на повышение осведомленности сотрудников о рисках, связанных с нездоровым образом жизни, а также о способах профилактики заболеваний.

Раздача материалов, таких как буклеты, плакаты, инструкции и книги, станет важным элементом информационной кампании. Они должны быть доступными и понятными для всех сотрудников. Оформление стендов, размещение видеоматериалов на корпоративных экранах или сайте Центра позволит сделать информацию доступной и наглядной. Такая работа позволит не только донести знания о важности здорового образа жизни, но и создать мотивацию для внедрения этих принципов в повседневную практику сотрудников.

4. Мотивация и вовлечение сотрудников в мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни.

Мотивация сотрудников - ключевая задача в рамках реализации программы. Эффективная мотивация способствует не только участию сотрудников в мероприятиях, но и закреплению полезных привычек на долгосрочную перспективу. Это может быть достигнуто через создание системы поощрений, внедрение программ бонусов за участие в спортивных событиях или достижение определенных показателей по здоровью.

Важно вовлекать сотрудников в процесс формирования и реализации программы. Это можно сделать через создание рабочих групп, которые будут участвовать в разработке мероприятий, их реализации и мониторинге. Участие сотрудников в процессе внедрения здорового образа жизни усиливает личную ответственность и стимулирует более осознанное отношение к собственному здоровью.

ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Организационно-методический (январь - март 2025 года)

Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Выбор задач, форм и методов работы по оздоровлению сотрудников	Январь 2025 года	Председатель ППО
Проведение совещаний с администрацией, заседаний ППО, общих собраний работников	Февраль 2025 года	Директор Центра, председатель ППО
Координация деятельности с различными организациями, учреждениями.	Март 2025 года	Директор Центра

2. Содержательно-деятельностный этап (апрель 2025 – ноябрь 2027 года)

Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
Мероприятия, направленные на профилактику заболеваний и формирование ЗОЖ		
Медицинский осмотр, вакцинация сотрудников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Ежегодно сентябрь-октябрь	Медицинские работники
Проведение инструктажей по охране труда	В течение года	Специалист по ОТ
Размещение информации на стенде по тематике ЗОЖ	В течение года	Медицинские работники
Мероприятия, направленные на повышение физической активности		

Утренняя гимнастика	Ежедневно	Инструкторы по ФК
Занятия в спортивном зале Центра	1 раз в неделю	Инструкторы по ФК
Оздоровительное плавание	1 раз в неделю	Инструкторы по ФК
Организация фитобара на основе лекарственных трав	1 раз в неделю	Медицинские работники
Релаксация и восстановление в сауне	1 раз в неделю	Медицинские работники
Коллективный отдых на свежем воздухе (День здоровья)	1 раз в квартал	Председатель ППО
Участие сотрудников и членов их семей в физкультурно-оздоровительных акциях: <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Кросс нации» ➤ «Лыжные гонки работников образования» ➤ «На работу на велосипеде» 	По графику мероприятий	Председатель ППО
Мероприятия, направленные на профилактику психологического стресса		
Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	Ежеквартально	Психолог ПЦ «Диалог»
Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	1 раз в полугодие	Психолог ПЦ «Диалог»
Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания		
Проведение конкурсов среди сотрудников: <ul style="list-style-type: none"> ➤ «Конкурс здоровых рецептов» ➤ «Здоровый перекус» 	1 раз в полугодие	Председатель ППО
Мастер-класс по правильному питанию «Вкусно, полезно, недорого» (обмен опытом)	1 раз в полугодие	Председатель ППО
Мероприятия, направленные на профилактику потребления алкоголя и курения табака		
Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция	1 раз в квартал	Медицинские работники

видеороликов на данную тематику		
Проведение мероприятия «День отказа от курения»	Май	Медицинские работники

3. Контрольно-аналитический этап (декабрь 2027 года)

Вид контроля	Сроки проведения	Порядок
Предварительный	Январь – март 2025 года	Он осуществляется до фактического начала работы по программе. Его назначение – заранее проверить план, подготовка необходимых ресурсов. Проанализировать насколько имеется материально-техническое обеспечение, подготовка к мероприятиям.
Текущий	Апрель 2025 года – ноябрь 2027 года	Оценка эффективности проведенных мероприятий в соответствии с планом программы и сроками исполнения по следующим критериям: <ul style="list-style-type: none"> ➤ отзывы сотрудников ➤ охват сотрудников программой ➤ оценка результатов программы по созданию условий для здорового образа жизни
Заключительный	Ноябрь-декабрь 2027 года	Проводится при завершении реализации мероприятий по программе. Дается оценка достигнутого результата, проводится анализ работы администрации и ППО в ходе реализации программы.

ОСНОВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

1. Увеличение сотрудников, отказавшихся от вредных привычек и ведущих здоровый образ жизни.
2. Разработан и реализуется комплекс мероприятий, направленных на ведение здорового образа жизни среди сотрудников.
3. Сокращение количества сотрудников, перенесших вирусные и неинфекционные заболевания.

4. Рост числа сотрудников, принимающих участие в муниципальных мероприятиях, акциях и профессиональных конкурсах.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОГРАММЫ

- **Расширение спектра активностей:** введение новых направлений, таких как йога, мини-футбол, настольный теннис.
- **Индивидуальный подход:** разработка персонализированных рекомендаций по питанию и физической активности на основе добровольного анкетирования и консультаций со специалистами.
- **Психологическая поддержка:** введение возможности анонимных консультаций с психологом.
- **Создание комфортной среды:** оборудование зон отдыха и релаксации, улучшение условий труда с учетом эргономики, обеспечение доступа к свежим фруктам и здоровым перекусам.
- **Вовлечение в социальные проекты:** организация совместных походов и экскурсий, способствующих укреплению командного духа и социальной ответственности.
- **Мотивационная система:** внедрение в систему поощрений показателя участия в программе оздоровления и демонстрации положительной динамики в улучшении своего здоровья.
- **Технологические решения:** внедрение онлайн-платформы для совместных онлайн-занятий.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бухтияров И. В. Формирование здорового образа жизни работников для профилактики перенапряжения и сохранения здоровья / И. В. Бухтияров, О. И. Юшкова, В. В. Матюхин, Э. Ф. Шардакова, И. А. Рыбаков // Здоровье населения и среда обитания. 2016. № 6 (279). С. 16-19.
2. Василенко С. В. Корпоративная культура как инструмент эффективного управления персоналом / С. В. Василенко. М.: Дашков и К°, 2013. 136 с.
3. Глобальные факторы риска для здоровья. Смертность и бремя болезней, обусловленные некоторыми основными факторами риска // Всемирная организация здравоохранения. 2015. 70 с. URL: <https://www.who.int/publications/list/2015/global-health-risks/ru/>
4. Рыбаков И. А. Корпоративное здоровье: как мотивировать повышать производительность труда и экономить, используя программы благополучия / И. А. Рыбаков. ЛитРес: Самиздат, 2018. 140 с.
5. Рыбаков И. А. Программы управления здоровьем в менеджменте качества / И. А. Рыбаков // Менеджмент качества. 2015. № 2. С. 156-161.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В МАУДО «Детском физкультурно-оздоровительном центре «Дельфин №8» г. Набережные Челны запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75 и старше

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)

- 7.1. Зарядка/Гимнастика
- 7.2. Бег
- 7.3. Фитнесс

- 7.4. Силовые тренировки
- 7.5. Плавание
- 7.6. Лыжный спорт/Бег
- 7.7. Велосипедный спорт
- 7.8. Спортивные игры
- 7.9. Другое (указать) _____
- 7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

- 8.1. Менее 30 минут
- 8.2. 30 минут – 1 час
- 8.3. 1-3 часа
- 8.4. 3-5 часов
- 8.5. 5-8 часов
- 8.6. 8 часов и более
- 8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?

- 11.1. Да
- 11.2. Нет
- 11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

- 12.1. Да
- 12.2. Нет
- 12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕМ УЧРЕЖДЕНИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

- 13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
- 13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
- 13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
- 13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни
- 13.5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
- 13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «__» _____ 202__ г.

АКЕТА ДЛЯ ОЦЕНКИ СТРЕССА

Ф.И.О. оцениваемого _____
 Возраст (полных лет) _____
 Должность _____
 Подразделение _____
 Дата заполнения _____

Инструкция

Оцените, насколько вы согласны или не согласны с утверждениями ниже. Поставьте одну цифру в столбце «Ответ» напротив утверждения:

- 1 - абсолютно верно;
- 2 - верно в большинстве случаев;
- 3 - нечто среднее;
- 4 - не совсем верно, скорее неверно;
- 5 - абсолютно неверно.

№	Утверждение	Ответ
1.	Я незамедлительно начинаю действовать, когда возникают проблемы	
2.	После работы я продолжаю думать о рабочих делах	
3.	Я работаю с интересными и достойными людьми, уважаю их чувства и мнения	
4.	Хорошо знаю свои слабости и сильные качества	
5.	Со мной работает много людей, с которыми у меня доверительные отношения	
6.	Я получаю удовольствие от своей работы	
7.	На работе мне часто неинтересно. Трудюсь только из-за денег	
8.	Мне интересно встречаться с людьми различных мировоззрений	
9.	Часто в моей работе я берусь за большее, чем реально успеваю	
10.	В выходные я активно отдыхаю	
11.	Продуктивно работаю только с теми, кто близок мне по духу	
12.	Я работаю, чтобы заработать себе на жизнь, а не для удовольствия от работы	
13.	Всегда действую рационально, четко определяю приоритеты	
14.	На работе я часто вступаю в спор с людьми, которые думают иначе, чем я	
15.	Я беспокоюсь по поводу стабильности своей работы	
16.	Кроме работы я успеваю заняться многими другими интересными делами	
17.	Я расстраиваюсь, когда дело получается не так, как я хочу	
18.	Часто не знаю, как настоять на своем в спорных вопросах	
19.	Я без напряжения нахожу выход из проблемных трудных рабочих ситуаций	
20.	Я часто не согласен с моим начальником	