



Муниципальное учреждение дополнительного образования Кижингинский Центр детского творчества

Конкурс: «Лучшая корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте»

Директор: Тарнуева Соелма Батуевна

Штатная численность учреждения: 16 чел.

Основные профессии:

- административно-управленческий состав - 2;
- педагоги дополнительного образования - 10;
- МОП - 4.



2023 г.



«Здоровье – это высшая ценность общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества»

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: формирование у сотрудников умения и желание заботиться о своем здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в деятельности.

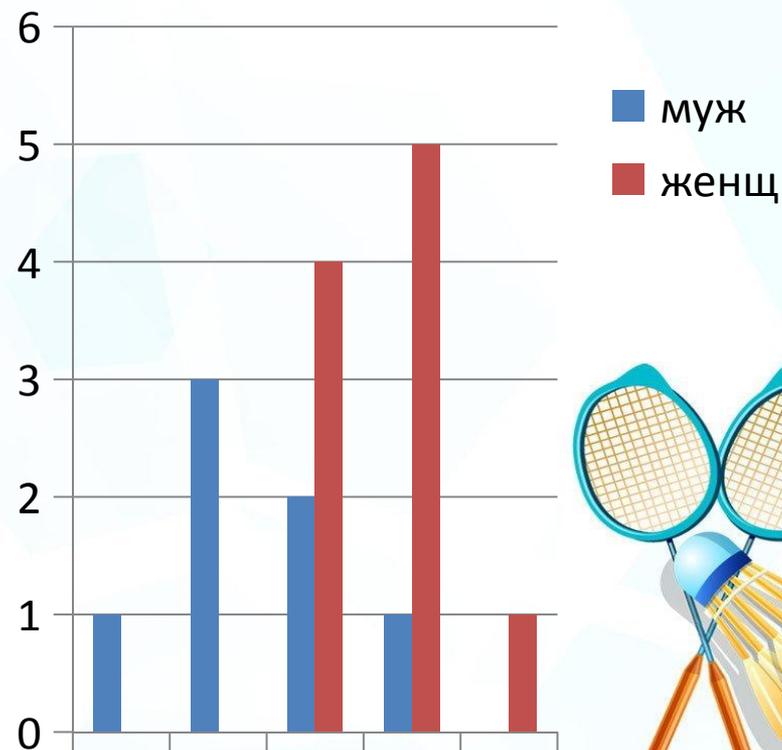
ЗАДАЧА:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.



Возрастной состав сотрудников

	Мужчины		Женщины	
	Число	Процент	Число	Процент
Моложе 30 лет	1	6,25%	0	0
30-39 лет	3	18,75%	0	0
40-49 лет	2	12,5%	4	25%
50-59 лет	1	6,25%	4	25%
Старше 60 лет	0	0	1	6,25
Итого	7		9	



Моложе 30 лет
30 - 39 лет
40-49 лет
50-59 лет
старше 60 лет





УГОЛОК ЗДОРОВЬЯ "ЗДОРОВО - БЫТЬ ЗДОРОВЫМ!»

Уголок здоровья – это информационный стенд-выставка. Который содержит рекомендации, советы, афоризмы, касающиеся здоровья. Здесь представлены книги, статьи из периодических изданий, сети Интернет по темам ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.





Первичный замер

Мониторинг здоровья наших педагогов. Проведенное анкетирование и тестирование показывают, что педагогам необходимо обратить внимание на здоровый образ жизни и занятие спортом.



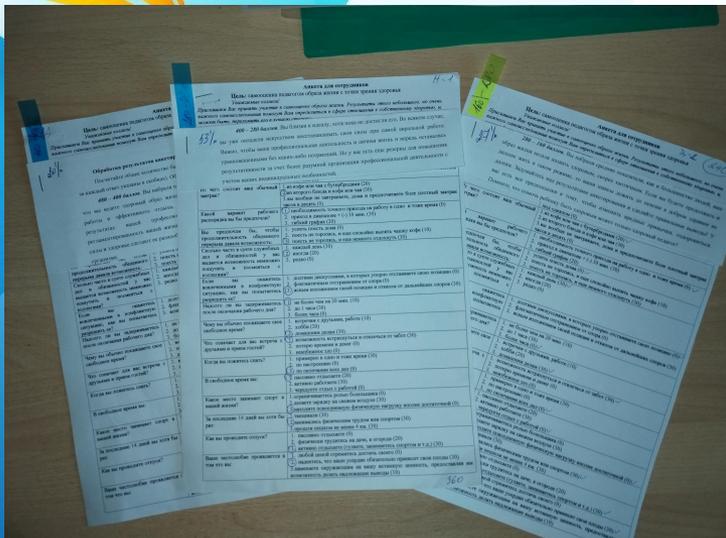
Февраль, 2023 г.







Обработка результатов анкетирования



Проведено анкетирование сотрудников МУ ДО Кижингинский Центр детского творчества с целью самооценки образа жизни с точки зрения здоровья. В анкетировании приняли участие 15 сотрудников.

По результатам этого небольшого, но очень важного самоисследования помогли сотрудникам определиться в сфере отношения к собственному здоровью, и смогли, переломить его в лучшую сторону.

20% сотрудников набрали почти максимальную сумму 480 – 400 баллов.

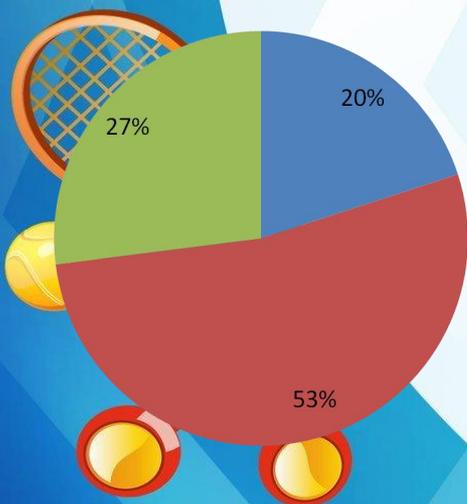
Можно смело сказать, что вы ведете здоровый образ жизни, умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно сказывается на результатах Вашей профессиональной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность Вашей жизни придаст ей монотонность. Напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной, откроют новые потенции Вашего организма.

53 % сотрудников набрали 400 – 280 баллов.

Вы близки к идеалу, хотя пока не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы при самой авральной работе. Важно, чтобы ваша профессиональная деятельность и личная жизнь и впредь оставались уравновешенными без каких-либо потрясений. Но у вас есть еще резервы для повышения результативности за счет более разумной организации профессиональной деятельности с учетом ваших индивидуальных особенностей.

27 % сотрудников набрали 280 – 160 баллов.

Вы набрали средние показатели, как и большинство людей, ваш образ жизни нельзя назвать здоровым, скорее хаотичным. Если вы будете продолжать и дальше жить в таком режиме, то ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии не далеки. Задумайтесь над результатами анкетирования и сделайте правильные выводы! У вас есть все предпосылки к тому, чтобы изменить вредные привычки, оздоровиться. Помните, что помочь ребенку быть здоровым может только здоровый педагог!



- 480-400
- 400-280
- 280-160





Корпоративная программа оздоровления работников.

Физическая активность повышает тонус организма, улучшает настроение и заряжает энергией. С помощью физкультминутки можно снять стресс и раздраженность, размять затекшие, привыкшие к одному и тому же положению мышцы. А ещё упражнения улучшают кровообращение и обменные процессы, дарят “второе дыхание” работе самых “трудоголичных” частей тела: спины, глаз, рук, шеи.





Производственная гимнастика



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА ЗДОРОВЬЯ -
ОСНОВА ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА





Физминутки на занятиях

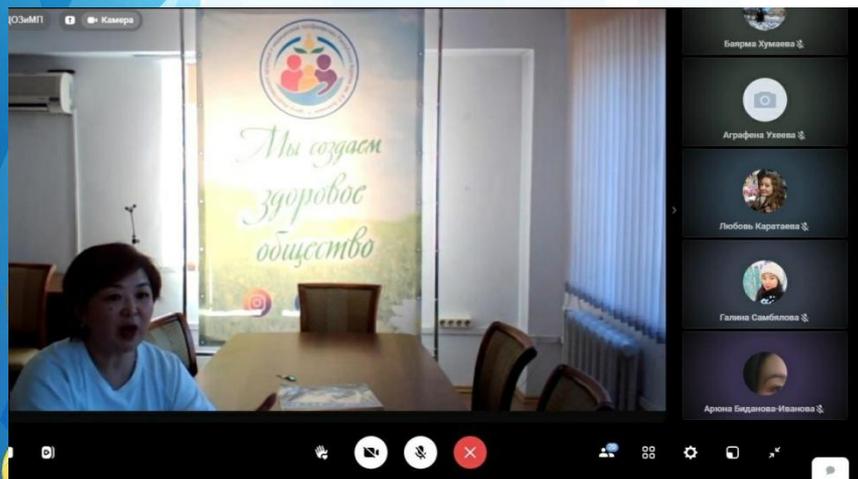




В рамках Федерального проекта «Профсоюз – территория здоровья» проводится Республиканский конкурс «Лучшая корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте».

Конкурс проводится с целью выявления, поощрения и продвижения лучших корпоративных практик. Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте – комплекс мероприятий по созданию условий для сохранения здоровья, повышения приверженности к здоровому образу жизни сотрудников, коррекции факторов риска хронических неинфекционных заболеваний, а также своевременной диагностики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

30 марта 2023 г. состоялся вебинар на тему «Внедрение и реализация корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте», где приняли участие наши педагоги. Выступила специалист Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой- Тимурова Софья Мункуевна.





Коллектив Кижингинского Центра детского творчества является активным участником в продвижении мероприятий корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте.
Мы своим примером мотивируем коллег на ЗОЖ!





«ЗДОРОВЫМ БЫТЬ - В ТРЕНДЕ ЖИТЬ»

Корпоративная программа оздоровления - это совокупность мероприятий которые направлены на улучшение самочувствия сотрудников, повышение производительности и улучшение работы организации.

На святыне Кижингинской долины. Активный отдых на свежем воздухе.





Традиционный районный легкоатлетический кросс



Традиционный
районный
легкоатлетический
кросс – май 2023 г.





Скандинавская ходьба: техника ходьбы с палками
в рамках реализации корпоративной программы по оздоровлению и укреплению работников ЦДТ.



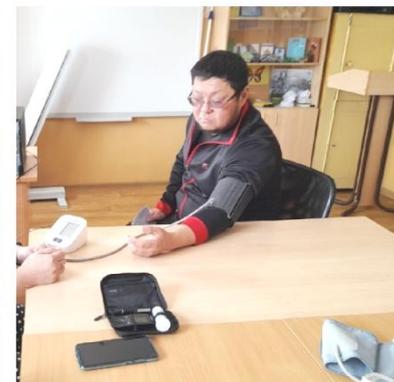


15.05 -19.05. неделя посвящена профилактике повышения артериального давления в целях реализации Корпоративной программы оздоровления Кижингинского Центра детского творчества.
15.05.2023г. Лекция на тему "АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТОНИЯ" в рамках реализации Корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте с приглашением врача кабинета медицинской профилактики ГАУЗ "Кижингинская ЦРБ" Яковлевой Надежды Николаевны



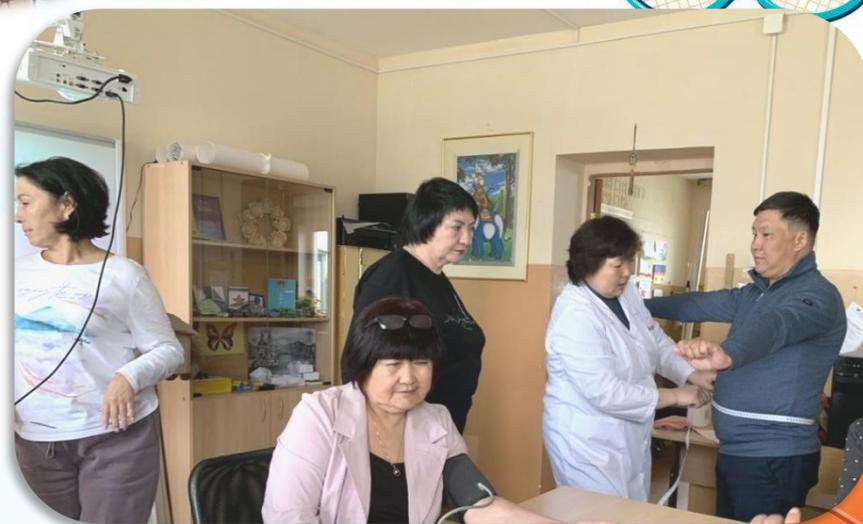


17 мая
Всемирный
день борьбы с
артериальной
гипертонией





Промежуточный замер (май 2023 г.)





Коллективное оздоровление "ГАЛОТЕРАПИЯ".

После посещения соляной комнаты очищаются органы дыхательной системы и мы испытали умиротворение и спокойствие, избавились от усталости и депрессии. Нахождение в соляной камере способствовало насыщению клеток полезными ионами, тем самым восстанавливается функция легких, а микрофлора дыхательных путей очищается от пыли и вредных бактерий.

Посещение соляной пещеры снижает и предотвращает симптомы гриппа, ОРВИ, инфекции уха, горла, носа, а также бронхолегочных заболеваний.

Специалисты утверждают — польза от одного сеанса галотерапии сопоставима с эффектом 4-дневного отдыха на берегу моря.





Коллективное оздоровление. Активный отдых на свежем воздухе.

Смена обстановки, живописные пейзажи, натуральные звуки и цвета способствуют эмоциональной разгрузке, улучшению тонуса и повышению настроения. На природе отсутствует сильный информационный поток, фоновый шум и суета, поэтому удается комплексно восстановить силы.





В рамках реализации программы оздоровления коллектива сегодня 8 июня коллектив Центра выехал с трудовым десантом по благоустройству и высадке цветов на Ступу Джарун Хашор





**Составлен график дежурства по поливу и уходу за цветами, куда входят все сотрудники.
Формированию здорового образа жизни, сохранению и улучшению состояния
здоровья работников способствует физический труд**





Августовская конференция педагогических работников Кижингинского района.

Секция 5

«Сохранение здоровья и мотивации на здоровый образ жизни в семье и в школе»

(«Физическое воспитание, формирование культуры ЗОЖ и эмоционального благополучия»)

*Климентьева Галина Дамдинцыреновна,
старший преподаватель кафедры ЕМД, центра развития
адаптивного образования ГАУ ДПО РБ «БРИОП»*

Проектная команда Кижингинского Центра детского творчества представила работу по реализации Корпоративной программы "Формирование профессионального здоровья сотрудников Кижингинского Центра детского творчества"



Мастер - класс по производственной гимнастике с участниками
5 секции



СКАНДИ-ТУРПОХОД - вид активного отдыха.

Работниками Центра детского творчества организован Сканди- туристический поход по маршруту "ЦЕНТР - БАЯН ГОЛ - АРШАН БАХЛАЙТА - ЦДТ".

Занятие скандинавской ходьбой возможно только на природе. Это одна из главных особенностей и преимущество данного вида фитнеса. Пространственное перемещение на природе не только усиливает оздоровительный эффект скандинавской ходьбы, но и самым благоприятным образом влияет на психоэмоциональное состояние. Другими словами, исцеляется не только тело, но и душа.

СКАНДИ-ТУРПОХОД организован в рамках реализации Корпоративной программы по оздоровлению и укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте.





В рамках реализации программы педагоги и воспитанники приняли участие в квест игре «МЫ ЗА БЕЗОПАСНОСТЬ»





Акция «Здорово - быть здоровым»





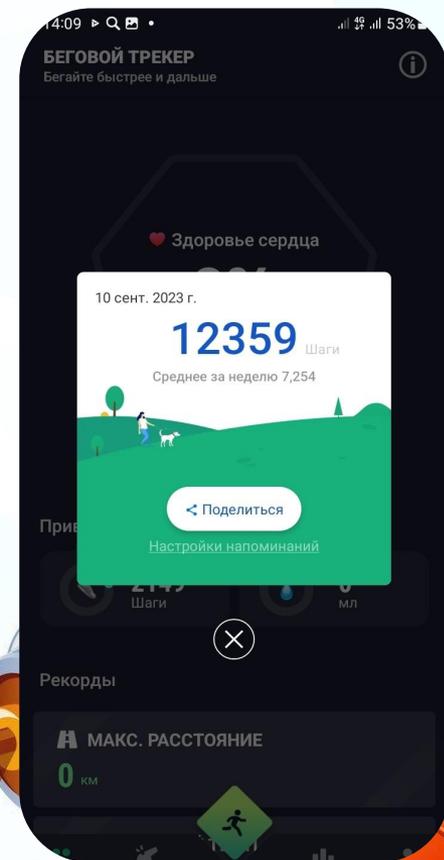
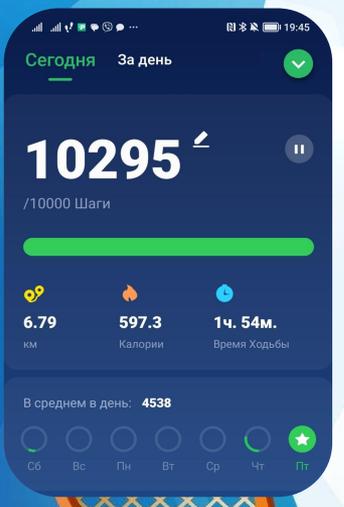
В рамках реализации Корпоративной программы Укрепления здоровья на рабочем месте сотрудники Центра в начале учебного года запустили проект «Человек идущий». Проект призван мотивировать участников на стимулирование и повышение ежедневной двигательной активности, на развитие естественных методов оздоровления, создание условий для выбора и ведения здорового образа жизни, увеличение количества людей, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В основе проекта лежит организация личных соревнований по фоновой ходьбе. Все шаги человека за день подсчитываются с использованием мобильного приложения «Шагомер».

Использование мобильного приложения по подсчёту шагов позволяет формировать индивидуальный график ходьбы членов коллектива.

Ходьба является самым физиологичным и безопасным видом физической активности, не имеет противопоказаний и доступна для людей всех возрастов с разным уровнем физической подготовки.

В конце месяца определяются победители.





Трудовой десант по благоустройству юрты





Результаты опроса АРТРИЯ сотрудников МУ ДО Кижингинский ЦДТ

АРТРИЯ

Поддержка и аккордирование импл. программ и «Укрепление здоровья»

Исследования ФГБУ «Национальный исследовательский центр геронтологии и профилактической медицины» Минздрава России

• **Полит работных**

Категория	Число	Процент
Средний возраст	100	100%

• **Самые-только руководители сотрудников**

Категория	Число	Процент
Руководители	100	100%

• **Уровень образования сотрудников**

Уровень	Число	Процент
Среднее образование	100	100%

• **Что больше всего беспокоит сотрудников на рабочем месте**

Категория	Число	Процент
Нехватка времени	100	100%

• **Как сотрудники оценивают свои здоровье**

Состояние	Число	Процент
Хорошо	100	100%

• **Доля сотрудников, которые поддают периодическому медицинскому осмотру**

Состояние	Число	Процент
Поддают	100	100%

• **Доля сотрудников, которые прошли диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр в течение последних 2-х лет**

Состояние	Число	Процент
Прошли	100	100%

Питание работников в течение рабочего дня

Категория	Число	Процент
Завтрак	100	100%
Обед	100	100%
Ужин	100	100%



• **Места посещения столовой или кафе, расположенной на территории предприятия**

Место	Число	Процент
Кафе	100	100%

• **Привычки, по которым работники не посещают столовую(кафе) на территории предприятия**

Причина	Число	Процент
Нет времени	100	100%

• **Использование спортивной площадки или других условий, предоставляемых работодателем, среди сотрудников**

Использование	Число	Процент
Используют	100	100%

• **Статус курящих работников**

Статус	Число	Процент
Курящие	100	100%

• **Доля работников, согласно сообщениям, что в течение предыдущих 28 дней кто-то из них в выходные, где они работают**

Состояние	Число	Процент
Были	100	100%

• **Свежие овощи**

Состояние	Число	Процент
Едят	100	100%

• **Свежие фрукты**

Состояние	Число	Процент
Едят	100	100%

• **Досаждают ли Вы уже протозоициозом людям?**

Состояние	Число	Процент
Да	100	100%

• **Занимались ли Вы физкультурой, спортом?**

Состояние	Число	Процент
Занимались	100	100%

Причины, по которым работники не занимаются физкультурой/спортом

Причина	Число	Процент
Нет времени	100	100%



Реализация КОРПОРАТИВНОЙ ПРОГРАММЫ по оздоровлению и укреплению здоровья сотрудников на рабочем месте

Награждение по итогам мониторинга состояния здоровья.

Лучший результат показал Даржаев З.А.

2 место Батоцыренова М.Ц.

3 место Тарнуева С.Б.





**ЮРТА -место психологической разгрузки/релаксации, где сотрудники могут
восстановить работоспособность**

**Проведен психологический тренинг
"ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ"**





Спасибо за внимание!

