

**Название программы** -Программа «ЗОЖигаем!».**Обоснование актуальности.**

В современном обществе всё больше и больше возрастает тенденция вести здоровый образ жизни. Как же сохранить и укрепить здоровье? Совет один — вести здоровый образ жизни. ЗОЖ — образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом. Среди всех факторов, влияющих на успешность в работе, фактор здоровья всегда остается самым главным. Вот почему организация и проведение мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни, являются важными составляющими программы «ЗОЖигаем!», созданной профкомом и администрацией учреждения. В связи с этим участие НРМАУ ДО «Центр компьютерных технологий» во Всероссийском конкурсе «Здоровые решения» является актуальным.

Цели и задачи.

Цель: Сохранение и укрепление здоровья сотрудников НРМАУ ДО «Центр компьютерных технологий» путем продвижения здорового образа жизни и формирования здорового климата в коллективе.

Задачи:

1. Формировать позитивное и ответственное отношение к своему здоровью посредством освоения навыков здорового образа жизни;
2. Сформировать устойчивую мотивацию на повышение ежедневной двигательной активности;
3. Приобщить сотрудников учреждения к спортивно-оздоровительным мероприятиям.
4. Проанализировать и провести мониторинг результатов реализации программы «ЗОЖигаем!», а также запланировать программу деятельности на новый учебный год.

Сроки реализации (не ранее 2015 года)- Реализация программы началась с 2017 г. и продолжается по настоящее время.

Содержание проекта.

Программа «ЗОЖигаем!»: направлена на пропаганду здорового образа жизни и включает в себя следующие мероприятия:

1. Мероприятия, направленные на защиту здоровья глаз при работе с компьютером.

Мы работаем в учреждении дополнительного образования «Центр компьютерных технологий», где вся работа происходит за компьютерами. Усталость глаз, жжение в глазах, головные боли, снижение работоспособности... Все это последствия повышенных зрительных нагрузок. Как же минимизировать риск работы на компьютере?

- Размещение гимнастики для глаз на сайте, в социальных сетях и в рабочем чате Центра (рисунок гимнастики закреплен в рабочем чате Центра).
- Введение в рабочий процесс технических перерывов с подключением функции «напоминание» на телефонах сотрудников (отходить от монитора каждые 45 минут минимум на 5 минут)
- Информирование сотрудников о приеме поливитаминных препаратов, содержащих необходимые для здоровья глаза вещества – лютеин, антиоксидантные витамины и минералы и экстракт черники. Лютеин повышает плотность сетчатки, действует как защитный барьер от проникновения ультрафиолета и предохраняет ткани глаза от разрушения.

2. Мероприятия, направленные на соблюдение водного баланса в коллективе.

- Оснащение учреждения фильтрами для очистки воды, кулерами с питьевой водой.

Несмотря на то, что вода не имеет питательной ценности, она является обязательной частью всего живого и составляет 55-60 % веса тела человека. Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки. Без воды невозможна регуляция

теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела. Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья.

- Внедрение традиции в коллективе «На совещание без воды не приходим!»;
- Установка на телефон или компьютер «напоминалки» о том, что нужно периодически пить воду. Удивительно, но это действительно помогает! Многие просто забывают о том, что надо пить воду;

3. Мероприятия, направленные на подготовку сотрудников к сдаче норм ГТО.

- Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, велопробегах, коньках и лыжах, ходьбе пешком.

4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

- Соблюдение ФЗ от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации;

- Проведение различных акций «Брось курить и победи!», «Брось меня!», «Обменяй сигареты на витамины», нацеленных помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением;

- Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, картинками, запрещающими курение;

- Проведение ежегодных мероприятий, приобщенных ко Дню отказа от курения.

5. Мероприятия, направленные на стимулирование сотрудников Центра для систематических занятий физкультурой и спортом.

- Оплата абонеента сотрудникам для посещения спортивного комплекса НРБУ СШ «Нептун» (бассейн и аэробика).

В 2022 году были внесены изменения в коллективный договор с включением пунктов по стимулированию сотрудников для систематических занятий физкультурой и спортом, а именно компенсация части расходов на оплату выбранного вида спорта за счет средств от приносящей доход деятельности учреждения.

6. Мероприятия, направленные на снижение стрессовых нагрузок на сотрудников Центра.

- Проведение командных или индивидуальных соревнований «Киберспорт для всех желающих» с применением очков виртуальной реальности;

- Мини-соревнования для всех желающих, организованные в обеденный перерыв «Попади в десятку!» (игра в Дартс) или любая настольная игра;

Во время обеда организуйте турнир по карточной или настольной игре.

7. Мероприятия, направленные на повышение ежедневной двигательной активности сотрудников Центра.

- Проведение соревнования «Шаги к здоровью» на выявление самого активного сотрудника с приложением «Шагомер», позволяющим оценить его активность в течение дня. По итогам каждого месяца определяется самый активный сотрудник учреждения.

География, категории и количество участников.

В реализации программы «ЗОЖигаем!» принимает участие весь коллектив Центра компьютерных технологий (17 человек - 100 % членов профсоюза).

Организационное обеспечение проекта (приобретение формы, материалов, оборудования, инвентаря, создание рекламной продукции и т.д.).

Для реализации проекта «ЗОЖигаем!», а также для участия в различных спортивных мероприятиях были приобретены спортивные костюмы и бейсболки за счет средств от приносящей доход деятельности нашего учреждения. Для создания наградного материала, анонсов, видеороликов по итогам различных акций и мероприятий привлекались творческие группы коллектива на бесплатной основе. Призы, подарки победителям и призерам спортивных соревнований приобретаются за счет профсоюзных отчислений.

Ежегодно проводится контроль прохождения профосмотров, а также организация добровольной вакцинации сотрудников.

План реализации проекта (наличие соисполнителей, взаимодействие с ними и т.д.): Реализация программы «ЗОЖигаем!» началась с инициативы профкома НРМАУ ДО «Центр компьютерных технологий». Получив 100 % поддержку от коллектива, творческая группа определила основные направления.

1. Вектор «Шаги к здоровью».

Организация и проведение соревнования «Шаги к здоровью» на выявление самого активного сотрудника с приложением «Шагомер», позволяющим оценить его активность в течение дня.

2. Вектор «Водный баланс»

Мероприятия, направленные на соблюдение водного баланса в коллективе. Установка «напоминалок» на телефоны и компьютеры о своевременном употреблении воды.

3. Вектор «Вместе мы сила!».

Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, шахматных турнирах, велопробегах, коньках и лыжах, ходьбе пешком.

4. Вектор «НЕТ перегрузкам и стрессам!!!»

Мероприятия, направленные на снижение стрессовых нагрузок на сотрудников Центра:

- проведение командных или индивидуальных соревнований «Киберспорт для всех желающих» с применением очков виртуальной реальности;

- мини-соревнования для всех желающих, организованные в обеденный перерыв «Попади в десятку!» (игра в Дартс) или любая настольная игра;

- проведение соревнований «Пальчиковый футбол».

5. Вектор «Готов к труду и обороне!»

Сдача норм ГТО (апрель 2022года). Зарегистрировавшись на сайте ГТО, участники начали готовиться к тестированию. Регулярное посещение бассейна, занятия по аэробике, ходьба пешком с фиксированием данных в приложении «Шагомер», прокат коньков и лыж на выходных - все это принесло нам не плохой результат: 6 участников с золотыми значками, 2 с серебряными.

6. Вектор «СтопКоронавирус!»

Вакцинация от коронавирусной инфекции. На сегодняшний день коллектив Центра привит 100 %.

7. Вектор «Спортзалы посещаем – бонусы получаем!»

Оплата абонеента сотрудникам для посещения спортивного комплекса НРБУ СШ «Нептун» (бассейн и аэробика). В 2022 году были внесены изменения в коллективный договор с включением пунктов по стимулированию сотрудников для систематических занятий физкультурой и спортом, а именно компенсация части расходов на оплату выбранного вида спорта за счет средств от приносящей доход деятельности учреждения.

Источники финансирования проекта: Внебюджетные средства НРМАУ ДО «Центр компьютерных технологий» и членские профсоюзные взносы ППО НРМАУ ДО «Центр компьютерных технологий».

Основные результаты:

В самом начале реализации программы «ЗОЖигаем!» профком и администрация НРМАУ ДО «Центр компьютерных технологий» ставили себе цель пропагандировать здоровый образ жизни и формировать здоровый климат в коллективе. Основным результатом данной программы можно считать наличие той самой положительной среды в коллективе, способствующей положительной мотивации сотрудников для ведения здорового образа жизни, в которой:

- увеличилось количество мероприятий по здоровьесбережению сотрудников;
- увеличилось количество работников, осуществляющих пропаганду здорового образа жизни в учреждении и за его пределами;
- уменьшилось количество курящих сотрудников;
- уменьшилось количество больничных листов сотрудников;
- увеличилась степень удовлетворенности работой профсоюзного комитета;
- увеличилась двигательная активность сотрудников Центра.

Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект:

1. Расширить перечень спортивных и туристических мероприятий с привлечением сотрудников Центра и их семей.
2. К 2023 году стать коллективом, который полностью откажется от курения.
3. Сдать нормативы ГТО всему коллективу (пока только 45 % сотрудников сдали).
4. Добиться 100 % компенсации части расходов на оплату занятий спортом сотрудникам Центра за счет средств от приносящей доход деятельности учреждения.



Приложение №2: Фото



