

Уральский политехнический колледж

**Статья на тему: «ЗОЖ на предприятиях»**

Студента: Жевлакова Д.А.

Группа: пгз-13

Научный руководитель: Попович А.П.

г. Екатеринбург

2019

# Содержание

## Оглавление

ЗОЖ.....	3
ГТО .....	6
Конституция РФ.....	8
Литература .....	9

# ЗОЖ

Меры по формированию ЗОЖ на предприятии можно условно разделить по затратности со стороны работодателя:

- 1) Малой затратностью или бесплатные: запреты курения в закрытых помещениях. Изменение ассортимента блюд, предлагаемых в столовых, изменение режима работы и многое другое.
- 2) Дорогие программы доступными только крупным предприятиям. Это программы, предусматривающие создание собственных центров(спортивных медицинских, образовательных и т.п)

Существует несколько программ для поддержания здоровья на предприятии, одна из них: Публичное акционерное общество “Акрон”.

Задачи программы:

- Сохранение здоровья и жизни работников, обеспечение безопасных условий труда.
- Проведение мероприятий по оздоровлению, профилактике заболеваний и организации отдыха работников.
- Формирование приверженности работников к здоровому образу жизни.
- Создание благоприятного климата в коллективе.

Механизм реализации и мероприятия:

Создание безопасных условий труда и культуры производства

Ежедневно высококачественным калорийным питанием обеспечивается около 1700 человек, в том числе бесплатным лечебно-профилактическим питанием — около 1200 работников. Санаторно-курортное и профилактическое лечение работников Ежегодно. В профилактическом лечении нуждается около 1200 человек. Защита материнства и детства ежемесячная материальная помощь в размере норматива, установленного на момент выплаты, при нахождении женщины в отпуске (оплачиваемом) по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет; право на приобретение путевок на период семейных заездов на базу отдыха «Аврора» для детей работников до 17 лет (учащихся школ, лицеев, колледжей) на тех же условиях, что и работникам предприятия; право на приобретение льготных путевок на базу отдыха «Аврора» совместно с членами семей (супруг/а, дети работников) на срок до восьми дней в году с оплатой 50% стоимости путевки за счет средств предприятия; единовременная материальная помощь в размере 5-кратного норматива при рождении ребенка; предоставление работнику, у которого жена находится в послеродовом отпуске, отпуска без сохранения заработной платы сроком до пяти

календарных дней; предоставление одному из родителей, чей ребенок идет в первый класс, оплачиваемого дня отпуска в первый учебный день, если он является рабочим днем. Организация отдыха работников и членов их семей хорошо оборудованная конноспортивная база. База отдыха, Лагерь.

Проведя аналитику статистических данных, выявил, что за отчетный период по доступным источникам проведен анализ 50 программ компаний: 47 российских компаний и зарубежных компаний, найденные в открытом доступе программ по проблеме «Здоровье и поддержанием здорового образа жизни». Из 619 программ (корпоративных практик) из 199 компаний. При этом лишь 131 программа направлены на решение профилактики задач профзаболеваний, улучшающих здоровье сотрудников предприятия.

Доли программ, направленных на внешнее сообщество от общего числа отраслевых программ, также были различные: от 0 до 100%. Хорошие стороны: Программы, наиболее полно представлены, при этом, они меньше, структурированы, имеют определённую цель (создание среды, для поддержания физической подготовки, отправления в дом отдыха).

Однако содержательная часть этих сообщений в отчетах не представлена. Подавляющее внимание работодатели уделяют физической культуре, обеспечивая семейным отдыхом и медицинским обследованиям, питанию (но не во всех компаниях оно здоровое, а в некоторых оно вообще отсутствует), обеспечению водой пригодной для питья. Замечания, которые необходимо учесть при разработке модельных программ. На первом месте во всех компаниях с тяжелыми и вредными условиями труда особое внимание уделяется (а в некоторых этим и заканчивается) охране и безопасности труда, то есть периодическими медицинскими осмотрами. Табако-курение, алкоголь и иные вредные привычки преследуются простыми запретительными мерами. В единичных компаниях приводят точные цифры своих достижений в этом или наоборот не успеваемости, а чаще всего пишет, что просто уменьшилось и не предоставляют точные данные. Часто в качестве результатов приводятся расходы предприятий на мероприятия, охват работников этими мероприятиями без оценки их фактических показателей. Относительно профилактики и коррекции поведенческих факторов риска мероприятия в отчетах компаний представлены кратко, или их нет вообще, ограничиваясь формулировками о формировании здорового образа жизни работников. Недостаточное внимание уделено мотивированию работников к оздоровлению. Вместе с тем, проанализированные зарубежные программы обязательно включают такие важные компоненты как: - меры по мотивированию работников к ведению здорового образа жизни (как правило это финансовые поддержки, льготы и т.п.); - повышение и активное участие лидеров в вопросах охраны здоровья работников, организации и управления

профилактическими мерами; - меры по защите окружающей среды (на вредных и опасных производствах); - меры по повышению доступности медицинской помощи в режиме трудового процесса (выездные осмотры на рабочих местах, сестринские посты также приближенные к рабочим местам и пр.), в т.ч. и при экстренном реагировании. Особое внимание работодатели в этих мерах обращают на минимизацию потерь рабочего времени на медицинскую помощь.

# ГТО

Каждый гражданин старшего возраста, проживавший в свое время в СССР, несомненно, помнит жизнеутверждающую фразу «Готов к труду и обороне!». Именно так назывался физкультурно-спортивный комплекс, введенный в 1931 году и просуществовавший до развала нашего государства. А как и у кого вообще возникла идея ГТО в нашей стране?

Нормы ГТО сдавали везде: в деревнях и сёлах, городах и посёлках городского типа. Можно было прийти в одиночку или с друзьями, а можно было сдать нормативы прямо на рабочем месте пункты приёма норм ГТО были практически на каждом предприятии, в каждой организации. Человек, выполнивший все нормы ГТО, был идеалом и примером для подражания. Таким образом, ГТО прошлого поддерживало здоровье нации и стимулировало народ к занятиям спортом, что, в свою очередь, повышало его боеспособность и трудоспособность.

«Готов к Труд и Обороне» - название Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса, который появился в Советском Союзе в 1931 году и существовал вплоть до 1991 года, при этом нормы ГТО менялись с течением времени. Комплекс ГТО нёс идею укрепления здоровья советских граждан и воспитания физической культуры в СССР.

Дисциплины, входящие в комплекс ГТО, требовали отличного развития таких физических качеств, как выносливость, сила, меткость, ловкость, гибкость, быстрота.

Чтобы привлекать большое количество граждан к сдаче норм ГТО были введены специальные значки и различные льготы, которыми поощряли за хорошие результаты. Нормы ГТО начали активно внедрять в общеобразовательных школах, на заводах и фабриках, это внедрение уже в первый год дало значки 24 тысячам граждан. С течением времени начали проводить всесоюзные первенства ГТО, победа в которых являлась почетной.

Благодаря комплексу ГТО многие советские спортсмены проложили себе дорогу в большой спорт. Самый известный пример - многократные чемпионы Советского Союза браться-бегуны Знаменские. В забеге на 1000 м браться Знаменские пробежали дистанцию настолько быстро, что судьи не поверили показаниям секундомера, но они снова вышли на старт и пробежали дистанцию, улучшив свой результат.

Помимо этого, комплекс ГТО имеет непосредственно прикладной характер. Все нормативы можно применять в реальной жизни на практике.

Какие цели и задачи несет этот комплекс? Цели и задачи ГТО несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение жизни как отдельно взятого гражданина, так и населения в целом. Можно с уверенностью сказать, что ГТО – это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране. С легкостью можно выделить следующие цели и задачи комплекса ГТО:

- укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения;
- привлечение граждан всех возрастов к занятиям спортом;
- информирование населения об организации самостоятельных занятий;
- улучшение системы общефизической подготовки в образовательных учреждениях, посредством создания спортивных клубов.

# Конституция РФ

Так же стоит сказать, что конституция Российской Федерации защищает здоровье рабочих, например:

**Статья 41:** каждый имеет право на охрану здоровья и медицинскую помощь. Медицинская помощь в государственных и муниципальных учреждениях здравоохранения оказывается гражданам бесплатно за счет средств соответствующего бюджета, страховых взносов, других поступлений.

**Статья 42:** каждый имеет право на благоприятную окружающую среду, достоверную информацию о ее состоянии и на возмещение ущерба, причиненного его здоровью или имуществу экологическим правонарушением.

**Статья 139:** на всех предприятиях, в учреждениях, организациях создаются здоровые и безопасные условия труда.

# Литература

1. Статья на сайте: значимость комплекса ГТО в наше время / авторы: Романова Н.А., Шуралёва Н.Н., Вашляева И.В./ написана 11 июня 2017 года/URL: <http://izron.ru/articles/perspektivy-razvitiya-nauki-v-oblasti-pedagogiki-i-psikhologii-sbornik-nauchnykh-trudov-po-itogam-me/sektsiya-4-teoriya-i-metodika-fizicheskogo-vospitaniya-sportivnoy-trenirovki-ozdorovitelnoy-i-adapti/znachimost-kompleksa-gto-v-nashe-vremya/>
2. Сайт с законами Российской Федерации/URL: <https://studfile.net/preview/652144/page:3/>