**Отчет об исполнении перечня мероприятий по организации рационального режима труда и отдыха за 2023 год**

Для поддержания высокой работоспособности и предупреждения утомления в процессе работы в ТОГБУ СОН «Центр социальных услуг для населения Петровского района» разработан перечень мероприятий по рациональной организации труда и отдыха.

Рациональный режим труда и отдыха предусматривает строгое соблюдение перерывов, активное их проведение, регламентацию суммарного и непрерывного времени работы, равномерное распределение заданий.

Режим труда и отдыха регламентируется правилами внутреннего трудового распорядка, утвержденных приказом от 03.03.2022 № 9.

В учреждении установлена пятидневная рабочая неделя с 08 часов 30 минут до 16 часов 42 минут - для женщин и с 08 часов 30 минут до 17 часов 30 минут - для мужчин, с двумя выходными днями в субботу и воскресенье.

Продолжительность рабочей недели составляет 40 часов.

Для женщин, работающих в сельской местности (в рамках ст.92, 423 Трудового кодекса Российской Федерации), продолжительность рабочей недели составляет 36 часов с выплатой заработной платы в том же размере, что и при полной рабочей недели.

Категории работников, для которых устанавливается иной режим работы, определяются производственными причинами, выполняемыми работниками функциями, а не их личностными характеристиками.

В течение рабочего дня работникам учреждения, работа которых связана с работой на компьютере, обеспечивается два 15-ти минутных технических перерыва.

Работникам предоставляется ежегодные оплачиваемые отпуска с сохранением места работы и среднего заработка. Ежегодный основной оплачиваемый отпуск составляет 28 календарных дней.

Работникам, для которых установлен ненормированный рабочий день, предоставляется дополнительный оплачиваемый отпуск продолжительностью не менее 3-х календарных дней.

Помимо ежегодного основного и дополнительного оплачиваемого отпуска работникам, постоянно проживающие (работающие) на территории зоны проживания с льготным социально-экономическим статусом гарантируется ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск работающим в зоне продолжительностью семь календарных дней без учета дополнительного отпуска за работу с вредными условиями труда при условии постоянного проживания (работы) до 2 декабря 1995 года (Согласно п. 4 ст. 19 Закона РФ от 15.05.1991 N 1244-1 «О социальной защите граждан, подвергшихся воздействию радиации вследствие катастрофы на Чернобыльской АЭС»)

Очередность предоставления ежегодных оплачиваемых отпусков определяется в соответствии с графиком отпусков, утвержденным Работодателем с учетом мнения Работников не позднее, чем за 2 недели до наступления календарного года. Предоставление отпусков оформляется приказом директора. График отпусков обязателен как для работодателя, так и для работников. О времени начала отпуска работник должен быть извещен под роспись не позднее чем за две недели до его начала.

Для приема пищи в учреждении имеется микроволновая печь и чайники, холодильник.

В учреждении имеются проточная питьевая вода.

Эффективно развивается программа «Наставничества» для вновь принимаемых молодых специалистов, с целью оказание практической помощи работникам, в их профессиональном становлении, приобретении опыта работы, профессиональных навыков выполнения трудовых (должностных) обязанностей, адаптации в коллективе.

На производственных совещаниях проводится информационно - разъяснительной работы по вопросам рационального использования рабочего времени и отдыха.

Перечень мероприятий по организации рационального режима труда и отдыха, основан на физиологическом и личностно ориентированном подходе обеспечивает снижение заболеваемости работников, способствует повышению производительности труда и эффективна при сотрудничестве и взаимодействии администрации учреждения и работников.

В ходе реализации программы:

установлен основной режим труда и отдыха в организации, определена продолжительность дополнительного отпуска работникам:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Все отделы учреждения | Режим труда | Режим отдыха | Дополнительные сведения | Примечание |
| понедельник-пятница  8:30-16:42 | обед  12:30-13:30  выходные дни: суббота воскресение | технические перерывы 15 минут до обеда, 15 минут после обеда | - |

Продолжительность дополнительного отпуска за ненормированный рабочий день для служащих

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование должности | Продолжительность дополнительного отпуска в календарных днях |
| Директор | 6 |
| Все сотрудники, кроме социальных работников, помощников по уходу, водителя, уборщика служебных помещений | 3 |

* разработаны графики сменности трудящихся определен микропауз, кратковременных перерывов на отдых в течение рабочего времени;
* проведен анализ условий труда работников, психофизиологических аспектов труда, их влияние на эффективность труда. Определен систематически повышенный уровень психофизиологических нагрузок, связанный с периодичностью повышения трудовой нагрузки, что отрицательно сказывается на качестве выполняемой работы, в связи с чем разработан перечень мероприятий, направленных на профилактику утомления, психофизическую разгрузку в течение рабочего времени:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| NN п/п | Вид деятельности и основные факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие. | Количество перерывов (технических перерывов, микропауз) на отдых, их продолжительность и распределение | Мероприятия  (борьба с утомлением и напряжением) в режиме рабочего дня |
| 1. | Работа с небольшими физическими усилиями (нагрузкой на нервно-мышечный аппарат), нервно-эмоциональным и зрительным напряжением: |  | |
| Все сотрудники учреждения, кроме уборщик служебных помещений и водителя. | Обеденный перерыв: 1 час с 1230-1330  технические перерывы 15 минут до обеда, 15 минут после обеда  Микропаузы: 1-5 минут (по усмотрению трудящегося) | 1. Упражнения для глаз  2. Самомассаж рук  3. Самомассаж глаз  4. Физические упражнения (индивидуальные)  5. Психофизическая разгрузка (дыхательная гимнастика, прием прохладной воды) или пассивный отдых |
| Уборщик служебных помещений  Водитель | Обеденный перерыв: 1 час в течение дня  Технический перерыв: 15 минут в течение дня (выбирается индивидуально). | 1. Пассивный отдых в комнате отдыха |

* проводятся мероприятия, направленные на создание благоприятных условий труда в санитарно-гигиеническом, эстетико-предметном отношении
* проведена систематизация выполняемой работы, автоматизация рабочих мест (оснащение современной оргтехникой, усовершенствование технологии рабочего процесса;
* организована система быстрого документооборота, отлажена интернет-сеть, проводится совершенствование организационно-распорядительной документации;
* проводится информирование трудящихся о профилактике утомления, проведения мероприятий (действий) в режиме отдыха.

Рекомендации для трудящихся:

Для пользователей ПК, при выполнении работы, рекомендуется:

Физические упражнения (гимнастика) с дозированной нагрузкой в течение рабочего дня рекомендуется проводить индивидуально, в зависимости от ощущения усталости. Гимнастика должна быть направлена на коррекцию вынужденной позы, улучшение венозного кровообращения, частичное восполнение дефицита двигательной активности. Мышечные усилия комплекса упражнений должны быть умеренными, темп средний.

После окончания гимнастики необходим пассивный отдых длительностью в 2 - 3 мин. перед работой. Менять комплекс упражнений следует 1 раз в 2 недели.

Специальные упражнения для глаз, способствующие усилению кровообращения, сбалансированию тонуса глазных мышц, профилактике зрительного утомления, можно выполнять сидя на рабочем месте по мере утомления.

Самомассаж рук можно выполнять сидя на рабочем месте по мере необходимости.

Оздоровительные комплексы физических упражнений с дозированной нагрузкой для снятия умственного и мышечного утомления работающих на ПК

Комплекс физических упражнений (гимнастика)

1 упражнение. Потягивание.

Исходное положение (И.п.) - сидя на стуле: ноги, согнутые в коленях, поставить на пол; руки положить на пояс.

Руки за голову, пальцы переплетены, прогнуться, голову наклонить назад, напрячь все мышцы тела - вдох.

Слегка наклониться вперед - выдох. Повторить упражнение 4 - 5 раз в среднем темпе.

2 упражнение. Поднимание согнутой ноги.

Сидя на стуле, установленном на расстоянии 50 - 60 см. от стола, поднести руки к плечам, ноги выпрямить и поставить пятками на пол - вдох.

Согнуть правую или левую ногу, руками обхватить голову и подтянуть к груди, напрячь мышцы живота - выдох. Повторить упражнение 3 - 4 раза в среднем темпе.

3 упражнение. Наклоны туловища с поворотом.

И.п. - руки к плечам; согнутые в коленях ноги поставить на пол.

Наклониться вперед, правым локтем коснуться колена левой ноги - выдох.

И.п. - повторить упражнение 4 - 5 раз в медленном темпе.

4 упражнение. Наклоны туловища в стороны.

И.п. - сидя на стуле, руки на поясе.

Наклонить туловище влево, голову повернуть налево, правую руку за голову - выдох.

И.п. - вдох.

Наклонить туловище вправо, голову повернуть направо, левую руку за голову - выдох. И.п. - вдох. Повторить упражнение медленно 3 - 4 раза.

5 упражнение. Расслабление мышц.

И.п. - сидя на стуле, ноги вытянуть и поставить пятками на пол - вдох. 1 - 3. Последовательно расслабить мышцы рук, туловища, ног - выдох.

4. И.п. - Повторить упражнение 3 - 4 раза в медленном темпе.

6 упражнение. Упражнение для пальцев.

И.п. - сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы в кулаках.

Разнять пальцы - без напряжения.

Согнуть пальцы в кулак - без напряжения.

Повторить в среднем темпе, дыхание ровное.

7 упражнение. Перегруппировка веса тела.

И.п. - рабочая поза.

Перегруппировать вес тела на левую часть - выдох.

И. п. - расслабить мышцы - вдох.

Прегруппировать вес тела на правую часть - выдох.

И.п. - расслабить мышцы - вдох.

Повторить 3 - 4 раза в медленном темпе, дыхание глубокое.

Комплекс дыхательных упражнений

Упражнения комплекса выполняются преимущественно в медленном темпе по 2 раза. Во всех упражнениях строго определяется порядок дыхания с задержкой на 2 - 4 сек.; вдох выполняется при расправлении туловища, выдох - при наклонах туловища вперед и поворотах; задержка дыхания - в конце вдоха или выдоха в зависимости от упражнения; после каждой задержки дыхания необходимо сделать 2 - 3 глубоких вдоха и выдоха.

1 упражнение. Упражнение типа потягивание. Дыхание задерживается (на 2 - 4 сек.) после глубокого вдоха, выполняемого при распрямлении туловища.

2 упражнение. Медленные с усилием вращения головой. Дыхание произвольное, глубокое, продолжительное без задержки. Упражнение улучшает кровообращение шеи и головы.

3 упражнение. Наклоны туловища в стороны с широкими движениями руками. По мере выполнения упражнения производится полный выдох, а в конечном положении наклона - задержка дыхания (2 - 4 сек.).

4 упражнение. Сгибание (округление) спины с наклоном головы.

5 упражнение. Бег с переходом на ходьбу или приседания (30 сек.).

6 упражнение. Повороты туловища и головы в сторону.

7 упражнение. Прогибание туловища назад с упором в стену руками или прогибание в положении лежа на животе на сидении стула. При прогибании поочередно поворачивать голову вправо, назад, влево с фиксацией ее в этом положении 2 - 4 сек.

Комплекс упражнений

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Вытягивание вверх - в стороны и напряжение рук, напряжение плеч, выгибание и напряжение спины. Наклоны головы вперед или поворот и напряжение мышц шеи в течение 3 - 5 сек. При этом задерживать дыхание, после чего расслабить все мышцы. Дыхание произвольное. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. Ходьба с максимальным расслаблением мышц. 20 - 30 сек.

3 упражнение. Движения головой. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч.

Медленные наклоны головы вперед до упора подбородка в грудь и отклониться назад до отказа. Повторить 6-10 раз.

Медленные повороты головы вправо-влево (с максимальной амплитудой). Повторить 5-10 раз в каждую сторону.

Медленные круговые движения головой вправо, потом влево по 4 - 5 движений. Движения выполнять спокойно, чтобы не возникло головокружения.

4 упражнение. Имитация движения рук при беге.

И.п. - ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях под углом 90°. Дыхание равномерное, выполнять 20 сек.

5 упражнение. Качания туловища вперед-назад.

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Быстрый наклон туловища вперед (на 30°) с резкой остановкой наклона, затем такое же отклонение туловища назад с резкой остановкой и т.д.

Движения выполняются непрерывно 15 раз. Дыхание произвольное.

6 упражнение. Качание туловища из стороны в сторону.

И.п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Быстро наклонить туловище влево, резко остановиться, быстро наклонить туловище вправо и т.д.

Повторить 15-20 раз.

7 упражнение. Подъемы ног.

И.п. - лежа на спине. Поднять ноги до вертикального положения, задержать на 2 - 3 сек., медленно опустить в исходное положение. Дыхание не задерживать. Повторить 5 - 8 раз.

8 упражнение. Выполняется при задержке дыхания.

а) наклонить туловище вперед, стараясь коснуться пальцами рук пола. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки поднять над головой. Сделать спокойный вдох, выдох и, задержав дыхание, спокойно наклонить туловище, затем распрямиться, снова наклониться и т.д. При появлении ощущения нехватки воздуха распрямиться, сделать вдох и выдох, затем повторить упражнения. Спокойно походить, не задерживая дыхания;

б) полуприседания, держась руками за спинку стула, край стола и т.п. Дыхание такое же, как и в предыдущем упражнении.

Выполнять две серии.

9 упражнение. Ходьба, бег "трусцой". Всего 30 - 40 сек.

Комплекс

1 упражнение. И.п. - сидя на стуле, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Потянуться на стуле, согнув руки на затылке, отклоняя голову назад и расправляя плечи. Повторить 3 - 4 раза.

2 упражнение. И.п. - сидя на стуле, проделывать наклоны и повороты головы.

3 упражнение. И.п. - сидя на стуле. Легкий самомассаж волосистой части головы, лица и кистей рук.

Комплекс (дыхательная гимнастика)

1 упражнение. И.п. - ноги на ширине плеч.

Руки вверх - в стороны, потянуться, сделать глубокий вдох.

Выдох. Темп медленный. Повторить 4 - 5 раз.

2 упражнение. И.п. - основная стойка, руки на поясе.

Свести локти вперед, сдавливая грудную клетку, сделать полный выдох.

Отвести локти назад, прогнуться, сделать глубокий вдох.

Темп медленный. Повторить 4 - 6 раз.

3 упражнение. И.п. - основная стойка.

1 - 4. Сделать полный круг правой рукой. Глубокий вдох.

5 - 8. Круг левой рукой. Полный выдох. Повторить 3 - 4 раза.

Комплекс для расслабления рук

1 упражнение. И.п. - основная стойка.

Прямые руки развести в стороны ладонями вверх. Сделать вдох.

Скрестив руки перед грудью, крепко обнять себя за плечи и сделать выдох.

3 - 4. Выполнить то же самое. Повторить 4 - 6 раз.

2 упражнение. И.п. - руки к плечам.

1 - 4. Круговые движения локтями вперед.

5 - 8. То же самое. Дышать равномерно. Повторить 4 - 6 раз.

3 упражнение. И.п. - основная стойка.

Плечи высоко поднять вверх, вдох.

Плечи резко опустить, "сбросить" вниз, расслабить руки, выдох.

Повторить 4 - 5 раз.

Комплекс массажа шеи и головы

1 упражнение. Вращения головой влево-вправо. Темп быстрый.

2 упражнение. Вращения головой вперед-назад. Темп умеренный.

3 упражнение. Вращение головой с максимальным расслаблением мышц шеи. Голова "катится" по корпусу сначала в левую, а затем в правую сторону (очень медленно). Не более 2-х раз.

4 упражнение. Самомассаж шеи и затылка в течение 1 минуты. Поглаживать затылок и шею в направлении к туловищу.

Комплекс упражнений для глаз (длительность 1-2 мин.)

1 упражнение. При счете 1 - 2 зафиксировать взгляд на объекте, находящемся на близком расстоянии (15 - 20 см.), при счете 3 - 7 взгляд перевести на дальний объект, при счете 8 снова перевести на ближний объект.

2 упражнение. При неподвижной голове на счет 1 осуществить поворот глаз по вертикали вверх, при счете 2 - вниз, затем снова вверх.

Повторить 5 - 10 раз.

3 упражнение. Закрыть глаза на 10 - 15 сек., затем их открыть и проделать движения глазами вправо и влево, вверх и вниз (5 раз), проделать несколько круговых движений глазами справа налево и обратно (5 раз). Свободно без напряжения направить взгляд вдаль.

Комплекс (длительность 2 мин.)

Первые три упражнения выполняются в положении сидя.

1 упражнение. Тремя пальцами обеих рук легко нажать на верхние веки. Спустя 1 - 2 сек. снять пальцы с век. Болезненных ощущений быть не должно.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. При закрытых веках поднять глаза кверху, опустить их книзу, повернуть вправо, влево. Дыхание не задерживать. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой.

4 упражнение. Встать и поставить ноги врозь на ширину плеч, смотреть перед собой. Посмотреть на правый носок ноги, вверх-влево, посмотреть на левый носок ноги, вверх-вправо, вернуться в исходное положение. Амплитуда движения глаз максимальная, голову держать прямо, дыхание не задерживать.

Комплекс (длительность 2 - 3 мин.)

Исходное положение: сидя в удобной позе, позвоночник прямой, глаза открыты, взгляд устремлен прямо. Выполнять упражнение совсем легко, без напряжения.

1 упражнение. Взгляд направить влево-вправо, вправо-прямо, вверх-прямо, вниз-прямо, без задержки в отведенном положении.

Повторить до 5 раз.

2 упражнение. Взгляд смещать по диагонали: влево-вниз-прямо; вправо-вверх-прямо; вправо-вниз-прямо; влево-вверх-прямо и постепенно увеличивать задержки в отведенном положении. Дыхание произвольное.

Повторить до 5 раз.

3 упражнение. Круговые движения глаз до 10 кругов влево и вправо. Вначале быстро, потом как можно медленнее.

4 упражнение. Изменение расстояния: смотреть на кончик носа, затем вдаль. Повторить несколько раз.

Комплекс (длительность 3 - 4 мин.)

1 упражнение. Смотреть на кончик пальца или карандаша, удерживаемого на расстоянии 30 см. от глаз, а затем вдаль.

Повторить несколько раз.

Смотреть прямо перед собой, пристально и неподвижно, стараясь видеть более ясно, затем моргнуть несколько раз. Сжать веки, затем моргнуть несколько раз.

2 упражнение. Поморгать в течение 1 мин. Темп быстрый.

3 упражнение. Потереть ладони друг о друга и легко без усилий прикрыть ими предварительно закрытые глаза, чтобы полностью загородить их от света (на 1 мин.). Представить погружение в полную темноту. Открыть глаза.

4 упражнение. Массировать веки глаз, мягко поглаживая их указательным и средним пальцами в направлении от носа к вискам.

Или: закрыть глаза и, очень нежно касаясь подушечками пальцев, проводить по верхним векам от висков к переносице и обратно; всего 10 раз в среднем темпе.