

Принято:
Общим собранием трудового
коллектива МБДОУ
детский сад №72 «Аленушка»
комбинированного вида г. Улан-Удэ
Протокол № 1 от 01.09.2022г.

Утверждено:
Заведующий МБДОУ №72
«Аленушка» комбинированного вида
Улан-Удэ



[Signature]
Е.В. Сагакова
Приказ № 63 от 01.09.2022г.

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ
«ЗДОРОВЫЙ СОТРУДНИК – УСПЕШНЫЙ КОЛЛЕКТИВ».**

2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Направления планирования мероприятий
5. Механизмы (инструменты и мероприятия)
6. Развитие корпоративной культуры в учреждении.
7. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников
8. Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий.
9. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы
10. Оценка эффективности реализации мероприятий программы.
11. План реализации программы

1. Актуальность

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения.

Анализ состояния здоровья работающих сотрудников свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В настоящее время общепризнано, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности работников образовательных учреждений, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе, повышением уровня ответственности за результаты работы создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний, ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья работников образования.

Модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников МБДОУ № 72 «Аленушка» направлена на профилактику заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения программы по укреплению здоровья на рабочем месте.

Для успешной реализации программы учитываются факторы мотивации сотрудников.

Факторы, влияющие на мотивацию сотрудников:

- личный пример руководителя;
- обеспечение высокого качества реализации программ;
- активная агитация и вовлечение сотрудников к участию в программах;
- информация о негативных последствиях для здоровья при несоблюдении принципов ЗОЖ.

Учёт перечисленных факторов усилит мотивацию сотрудников к участию в программе. Оценка эффективности программы проводится путем опроса (анкетирования) сотрудников, по результатам которого будет определяться личная заинтересованность и вовлеченность сотрудников в программу.

2. Цель

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников образовательной организаций через комплекс управленческих решений, направленных на создание необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования к здоровому образу жизни.

3. Задачи

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

1. Увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактики заболеваний работников ДОУ;
2. Укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;
3. Развитие и сохранение трудового потенциала работников ДОУ, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;
4. Популяризация здорового образа жизни;
5. Обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда работников образовательных организаций, формирования здорового образа жизни.

4. Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.
- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.
- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.
- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива ДОУ.
- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.
- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.
 - Формирование мотивации на здоровое питание.
 - Формирование установки на отказ от вредных привычек.
 - Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
 - Формирование стрессоустойчивости.

Стратегия, направленная на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения.

Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

- 1) отказ от курения
- 2) здоровое питание
- 3) физическая активность
- 4) снижение потребления алкоголя
- 5) снижение веса
- 6) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

5. Механизмы (инструменты и мероприятия)

<p>Административные и организационные мероприятия</p>	<p>Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников «Здоровый сотрудник- успешный коллектив»</p> <p>Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.</p> <p>Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.</p> <p>Исключение «мест для курения».</p> <p>Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.</p>
---	--

<p>Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p><u>Меры, меняющие рабочую среду:</u></p> <p>Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.</p> <p><u>Мероприятия по охране и безопасности труда</u></p> <p>Контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p><u>Предотвращение происшествий на рабочем месте</u></p> <p>Проведение инструктажей по предотвращению риска получения травмы.</p> <p><u>Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.</u></p> <p>Проведение специальной оценки условий труда.</p> <p>Организация производственного санитарного контроля на предприятии.</p> <p>Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».</p>
<p>Страхование</p>	<p>Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС)</p> <p>Социальное страхование (Фонд социального страхования)</p> <p>Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p> <p>Оплата родовых сертификатов.</p> <p>Добровольное медицинское страхование (ДМС)</p>
<p>Медицинские мероприятия</p>	<p><u>Предварительный медицинский осмотр</u> – обязательное условие для приема на работу с целью оценки состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.</p>

Периодические ежегодные медицинские осмотры

Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии. Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздрава соцразвития России от 12.04.2011 N 302н «Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда» (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).

Профилактические осмотры

Проводятся в целях своевременного выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также для определения групп здоровья и выработки рекомендаций для работников.

Диспансеризация

Мероприятия, включающие профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).

Проведение профилактического

	<p>медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н “Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения” (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).</p> <p><u>Вакцинация.</u> Для предотвращения групповых инфекционных заболеваний.</p>
<p>Мероприятия, направленные на нормализацию веса.</p> <p>на</p>	<p><u>Проведение мероприятий, направленных на снижение веса.</u> Для сотрудников с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения мероприятий предлагается снизить ИМТ на две единицы. Вариант: всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Еженедельное взвешивание и определение победителей по итогам проведения мероприятий. Фото участников до и после, их истории размещаются на стенде для сотрудников образовательной организации.</p>
<p>Отказ от употребления табака</p>	<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение, с целью обеспечения соблюдения запрета потребления табака на территории ДООУ. Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</p>

	<p>Необходимо: определить места для размещения знаков; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.</p>
<p>Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя</p>	<p><u>Организация консультативной помощи</u> по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с целью снижения мотивации употребления алкоголя.</p> <p><u>Организация безалкогольных корпоративных мероприятий</u>, с целью Показать работникам, что алкоголь – это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение праздника требует творческого подхода и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних организаций.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)</p>	<p><u>Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</u></p> <p>Организация командно-спортивных мероприятия посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад.</p> <p>Проведение мероприятий, стимулирующих работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.</p>
<p>Проведение мероприятий «Овощи и фрукты». Питание и питьевой режим в рабочее время</p>	<p><u>Обеспечение сотрудникам в течение рабочего времени возможности приема пищи.</u></p> <p>Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, с целью формирования у сотрудников высокой осведомленности в области рациона</p>

	<p>здорового питания.</p> <p><u>Проведение мероприятий образовательного характера</u>, на которые приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.</p> <p><u>Размещение кратких информационных сообщений</u> на информационных стендах ДОУ, с целью повышения информированности сотрудников в вопросах здорового питания.</p> <p><u>Организация соревнований между сотрудниками ДОУ</u>, для повышения мотивации и приверженности к рациону здорового питания.</p> <p><u>Организация тематических дней и акций</u>, направленных на популяризацию здорового питания с целью стимулирования на потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p>
<p>Проведение мероприятий, направленных на борьбу со стрессом</p>	<p><u>Проведение круглых столов, собеседований, консультаций, тренингов.</u></p> <p>Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.</p> <p>«Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного</p>

	<p>внутреннего климата.</p> <p><u>Проведение Дня/Недели/Месяца</u> психоэмоционального здоровья.</p> <p>Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии.</p> <p>Примерные образовательные мероприятия (семинары или мастер-классы) на «Дне здоровья»:</p> <ul style="list-style-type: none"> -управление стрессом; -здоровый сон и управление утомляемостью; -преодоление депрессии; -горе и потеря: как пережить потерю в жизни; -основы профилактики джетлага; -синдром хронической усталости и его профилактика; -простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни; как победить беспокойство и стресс на работе; -позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы. <p><u>Организация отдыха работников и членов их семей.</u></p> <p><u>Проведение индивидуальных и групповых обучающих семинаров и встреч</u>, на которых помогать сотрудникам понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья.</p> <p>Проведение индивидуальных бесед и консультаций по теме.</p>
<p>Мониторинг мероприятий программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Проведение мониторинга для оценки состояния здоровья сотрудников. - Анализ издержек и выгод программы. - Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

6. Развитие корпоративной культуры в учреждении:

Формирование благоприятного психологического климата в ДО.

Улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с родителями воспитанников.

7. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников:

Развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала.

Повышение эффективности реализации профессиональных задач; - приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

Снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам на 10 % за период 2022-2024г.г.

8. Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий.

Для реализации Программы в учреждении имеются ресурсы, обеспечивающие основные потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- проведение вакцинации,
- организация горячего питания,
- обеспечение чистой питьевой водой.
- наличие спортивного зала и оборудования.

9. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы:

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации необходимо достичь следующих результатов:

Для работников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- возможность получения материального и социального поощрения;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Для работодателей:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- повышение производительности труда.

- сокращение прудопотерь по болезни.
- снижение текучести кадров.
- повышение имиджа организации.
- внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Для государства:

- снижение уровня заболеваемости.
- сокращение дней нетрудоспособности.
- сокращение смертности.
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- увеличение национального дохода.

10. Оценка эффективности реализации мероприятий программы.

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);
- развитие взаимодействия с социальными партнерами, в т.ч. заключение договоров;
- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информации для сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек

11. План реализации программы

№ п/п.	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1. Организационные мероприятия			
1	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	Сентябрь	Старший воспитатель
2	Выявление потребностей в вопросах здоровья с помощью анкетирования	Сентябрь	Медицинский работник
3	Проведение диспансеризации сотрудников.	1 раз в 3 года	Медицинский работник

4	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Постоянно	Заведующий МБДОУ совместно с профсоюзным комитетом
5	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	В течение года	Медицинский работник
6	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период	Приказ по учреждению (ноябрь)	Медицинский работник
7	Организация и проведение ежегодного обязательного медицинского осмотра	1 раз в год	Заведующий МБДОУ
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Постоянно	ПК
2	Организация выездных спортивных мероприятий (прогулки, походы)	В течение года	Председатель ПК
3	«Игровой стретчинг (растяжка) для педагогов ДОУ»	1 раз в месяц	ПК
4	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта: Волейбол, футбол, баскетбол	В течение года	ПК
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».	Раз в квартал	Председатель ПК
6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Постоянно	ПК
7	Коллективный отдых с выездом на Байкал.	июль	Председатель ПК
8	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Раз в квартал	Муз. Руководители
9	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	1 раз в квартал	Председатель ПК

3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию			
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Постоянно	Медицинский работник
2	Конкурс здоровых рецептов	Март	ПК
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Апрель	ПК
4	Оснащение кулерами с питьевой водой	Постоянно	Зам . по АХЧ
5	Проведение массовых спортивных мероприятий (сотрудники, родители, дети) «Мама,папа,я - спортивная семья»	1 раз в квартал	Педагоги, Муз. Руководители
4. Мероприятия, направленные на борьбу с вредными привычками			
1	Мероприятия по борьбе с алкоголизмом, курением. Информационный стенд о профилактике зависимостей «Здоровый взгляд» Проведение лекций-бесед	В течение года	Медицинский работник
2	Акция «Обменяй сигареты на витамины»	В течение года	ПК
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение	В течение года	Зам по АХЧ
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	1 раз в месяц	Педагоги
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Постоянно	Педагоги
3	Оборудование комнаты	В течение года	Зам по АХЧ

	психоэмоциональной разгрузки		
--	------------------------------	--	--