

Согласовано:
Председатель первичной профсоюзной
организации МБДОУ № 151
_____ Н.С. Апанасенко

Утверждено:
Заведующий МБДОУ № 151
_____ О.А. Муслимова
Приказ № 125 от «12» декабря 2023г

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников МБДОУ № 151» на 2024 – 2026 гг.

1. Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников МБДОУ № 151» (далее – Программа) разработана на основе:

- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".
- Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Федерального закона N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".
- Паспорта национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.
- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".
- с использованием рекомендаций, разработанных Федеральным государственным бюджетным учреждением «Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Минздрава России, с целью формирования у работников умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

2. Актуальность внедрения корпоративной программы укрепления здоровья работников.

2.1. На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

Программа укрепления здоровья работников включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний. Он повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем). Формирование навыков ведения

здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

2.2. Основными факторами риска условий труда работников образовательной сферы являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;
 - значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;
 - преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;
 - высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.
- Каждый из этих основных факторов риска труда может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

3. Цели и задачи программы.

3.1. Программа разработана в целях:

- увеличения личного потенциала каждого сотрудника как основного ресурса ДООУ;
- укрепления и сохранения здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;
- повышения у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшения психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;
- снижения потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

3.2. Задачи программы:

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- мониторинг и оценка эффективности программы.

4. Принципы программы.

К основным принципам корпоративной программы укрепления здоровья работников относятся:

- активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии);
- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
- участие в программе, как руководителей, так и работников должно быть на добровольной основе;
- программа должна включать в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);
- принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

5. Основные направления деятельности по реализации программы.

5.1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.

5.2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, и пр.

5.3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале и др.).

5.4. Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией ДОУ, и представителями профсоюзной организации.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, а также лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.

6. Этапы разработки программы.

6.1. Подготовительный этап.

6.1.1. Изучить концептуальные идеи и нормативные акты для разработки и реализации программы. Создать рабочую группу для оценки ситуации, разработки программы и плана мероприятий. Состав рабочей группы должен по возможности включать представителей основных сторон, заинтересованных в программах укрепления здоровья, работающих: службы управления персоналом, службы охраны и безопасности труда, медицинской службы, профсоюза, работников, других компетентных специалистов.

6.1.2. Провести анализ текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников: обеспечение здоровья работающих потребует значительных усилий, но выгоды перевешивают издержки. Здоровые люди – основа эффективной экономики.

6.2. Основной этап разработки программы

6.2.1. Разработать план мероприятий программы в составе рабочей группы.

6.2.2. Назначить ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы, конкретно каждого пункта.

6.2.3. Обеспечить информирование работников о мероприятиях программы, значении хорошего здоровья и здорового образа жизни, а также о праве людей на получение качественных медицинских услуг.

7. Этапы реализации программы.

7.1. Формирование медицинской активности.

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Формирование медицинской активности включает:

7.1.1. Прохождение медицинских осмотров.

Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних

стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

7.1.2. Диспансеризация.

Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.

7.1.3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях.

В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.

7.1.4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам.

Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. скрупулезно выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).

7.1.5. Контроль за основными показателями здоровья.

Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

7.1.6. Сохранение репродуктивного здоровья.

Для каждого человека особую важность имеет продолжение рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество аборт, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем; многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышеперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.

7.1.7. Знание своих профессиональных рисков.

7.1.8. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

7.1.9. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

7.2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте.

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия по охране труда:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;

- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

7.3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья.

7.3.1 Повышение физической активности.

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом;
- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);
- вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

Мероприятия:

- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи, еженедельные тренировки по фитнесу, растяжке)
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности»;
- совместное посещение бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки и др.

7.3.2 Рациональное питание

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

- обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
- повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
- повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;

- стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
- провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

Мероприятия:

- проведение образовательных семинаров для работников по следующим темам: «Здоровое питание», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.
- проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.
- проведение тестирования с работниками по имеющимся привычкам питания на соответствие критериям здорового питания и мотивирование работников на оздоровление рациона.
- организация информационных уголков: «Здоровое питание», «Принципы рационального питания» и др.
- организация места для самостоятельного контроля (тонометр, напольные весы, сантиметровая лента) показателей факторов риска здоровья (артериальное давление, масса тела, окружность талии).

7.3.3 Создание комфортного психологического климата в коллективе.

Согласно определению ВОЗ, здоровье — это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, - профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

- создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (травм на рабочем месте);
- профилактика психоэмоционального выгорания;
- формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию;

7.3.4. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы.

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и, конечно, самих работников. Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий. Показатели

результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации. Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- улучшение условий труда работников организации;
- повышение производительности труда работников организации;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.

В ходе реализации программы необходимо проводить мониторинг с целью своевременной коррекции в случае неудовлетворенности работников программой, а также низким охватом работников мероприятиями программы.

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы используются следующие показатели:

1. Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват сотрудников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы.

7.3.5. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий программы.

- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- профилактика вредных привычек;
- улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.

План мероприятий
корпоративной программы «Укрепления здоровья работников МБДОУ № 151»

№	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный исполнитель	Отметка об исполнении
1.	Информирование сотрудников о целях, задачах и компонентах программы «Укрепления здоровья работников МБДОУ № 151»	Январь-февраль	Заведующий	
2.	Прохождение сотрудниками периодического медицинского осмотра	Апрель-май	Заместитель заведующего по АХР	
3.	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение. Оформление информационными материалами о вреде курения, чрезмерном употреблении алкоголя.	Январь-февраль	Заместитель заведующего по АХР Заместитель заведующего по УВР	
4.	Обеспечение работников средствами индивидуальной защиты	В течении года, по мере необходимости	Заместитель заведующего по АХР	
5.	Оценка профессиональных рисков, ознакомление сотрудников с результатами	В течении года, по мере финансирования	Заместитель заведующего по АХР, специалист по охране труда	
6.	Профилактика (предотвращение) происшествий на рабочем месте: проведение инструктажей по охране труда, технике безопасности	В течении года, согласно графику	Специалист по охране труда	
7.	Оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами с советами по физической активности	В течении года	Инструктор по ФК	
8.	Организация «Недели физической активности»	В течении года	Инструктор по ФК	
9.	Участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях	В течении года	Инструктор по ФК, председатель профсоюзной организации	
10.	Организация совместных выходов на природу	В течении года	Инструктор по ФК, председатель профсоюзной организации	
11.	Организация пользования мобильными приложениями смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе»	В течении года	Инструктор по ФК Председатель профсоюзной организации	

12.	Размещение в информационных уголках и официальном сайте учреждения памятки «Здоровое питание», «Принципы рационального питания» «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин»	В течении года	Заместитель заведующего по УВР Председатель профсоюзной организации	
13.	Проведение «Психологических пятиминуток»: - мероприятия с использованием элементов дыхательных упражнений; - мероприятия с использованием арт-терапевтических методов для снижения психоэмоционального выгорания; - мероприятия с использованием релаксационных методов	В течении года	Педагог-психолог	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 151", Муслимова Оксана Анатольевна,
Заведующий

29.12.23 07:49 (MSK)

Сертификат 6FE414875DE5CB4E007EE29F450123F7