

**СОГЛАСОВАНА:**

Председатель первичной профсоюзной организации  
МАДОУ ДС №73 «Мишутка»  
Т.В. Остапенко



**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА МАДОУ ДС №73 «МИШУТКА»  
«СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ НА РАБОЧИХ МЕСТАХ»**

Программа укрепления здоровья работников на рабочем месте 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).

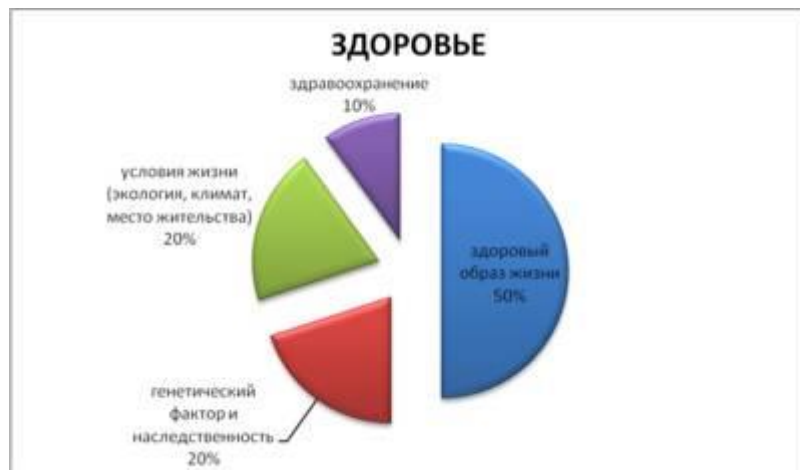
Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесберегающей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Здоровье представляет собой целостную систему, в которой физическое, социальное, психическое и духовное являются тесно взаимосвязанными подсистемами, функционирующими в неразрывном единстве и, составляя целостное здоровье человека, определяют его уникальные индивидуальные особенности.

По утверждению специалистов ВОЗ, здоровье на 50-60% зависит от образа жизни человека, на 20-23% — от наследственности, на 20-25% — от состояния окружающей среды (природная, техногенная, социальная экология) и на 8-12% — от работы национальной системы здравоохранения.

Соотношение факторов представлено на схеме.

*Факторы, составляющие здоровье.*



Однако в наибольшей степени здоровье человека зависит от образа жизни, значит можно считать, что генеральной линией формирования и укрепления здоровья является **здоровый образ жизни (ЗОЖ)**.

Здоровый образ жизни — комплексное понятие, охватывающее все сферы человеческого существования — начиная от питания и распорядка дня и заканчивая морально-психологическим состоянием человека. Все его основные составляющие объединяет центральная установка — направленность на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Актуальность темы в наше время обусловлена технологическим прогрессом, изменением образа жизни, а также ухудшением общей экологической обстановки.

ЗОЖ — это гигиеническое поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на укрепление и сохранение здоровья, активизацию защитных сил организма, обеспечение высокого уровня трудоспособности, достижение активного долголетия.

Здоровый образ жизни — это и есть та индивидуальная система поведения и привычек каждого отдельного человека, обеспечивающая ему необходимый уровень жизнедеятельности и здоровое долголетие.

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению физических и духовных потребностей человека, формированию социально активной личности, понимающей личную ответственность за состояние своего здоровья как критерия социально-экономического развития. Необходимо подчеркнуть, что особое значение сегодня приобретает формирование мотивации к здоровому образу жизни у молодежи.

ЗОЖ направлен на устранение факторов риска: низкий уровень физической трудовой активности, неудовлетворенность трудом, пассивность, психоэмоциональная напряженность, невысокая социальная активность и низкий культурный уровень, экологическая безграмотность, гиподинамия, нерациональное и несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ, напряженные семейные отношения, нездоровый быт, генетические риски и др.

ЗОЖ является важным фактором здоровья (повышает трудовую активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние, снижает частоту заболеваний и обострений хронических заболеваний). Решить данную проблему в рамках учреждения возможно только на основе комплексного подхода, ориентированного на сохранение и приумножение здоровья сотрудников. Важно, чтобы в итоге такого воздействия у сотрудников сформировалась компетенция – ответственность за свое здоровье и здоровье других людей.

Роль администрации учреждения состоит в приобщении сотрудников к ценностям физической культуры и здорового образа жизни, внедрении в жизнедеятельность ДОО здоровьесберегающих практик, технологий и активной оздоровительной профилактической работы. Программа по поддержке здорового образа жизни работников ДОО подразумевает под собой комплекс мероприятий направленных на улучшения состояния здоровья сотрудников, профилактики заболеваний, а так же улучшения микроклимата в коллективе, в целях повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников. Увеличение числа граждан, приверженных здоровому образу жизни, создание необходимых условий для снижения факторов негативно влияющих на здоровье, коррекция поведенческих факторов риска приводят к существенному снижению индивидуального и популяционного риска неинфекционных заболеваний.

*Основные составляющие здорового образа жизни.*



## **I. Цели программы**

1.1 Сохранение и укрепление здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

1.2 Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

1.3 Профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

1.4 Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

1.5 Улучшение психологического климата в коллективах.

## **II. Задачи программы**

2.1 Увеличение продолжительности жизни работников;

2.2 Увеличение трудового долголетия работников;

2.3 Укрепление здоровья работников;

2.4 Обеспечение безопасных и комфортных условий труда;

2.5 Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний;

2.6 Снижение уровня заболеваемости, восстановление трудового потенциала работников;

2.7 Организация отдыха работников;

2.8 Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;

2.9 Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании;

2.10 Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;

2.11 Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;

2.12 Повышение производительности труда и конкурентоспособности предприятия;

2.13 Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

Срок реализации Программы: 2022 -2025 год

### III. Примерный перечень направлений, мероприятий по их реализации и индикаторов

<b>1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ</b>			
<b>ЦЕЛЬ:</b> Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.			
<b>Примерный перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Примеры индикаторов</b>
<p>Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда).</p> <p>Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).</p> <p>Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда,).</p> <p>Размещение информации профилактического характера о профессиональном здоровье на</p>	<p>Административно-управленческий персонал Служба охраны труда</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ);</p> <p>Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%);</p> <p>Снижение количества несчастных случаев на производстве.</p>

<p>сайте организации и в ее стенах.          Организация встреч медицинскими работниками на тему диагностики и профилактики профессионального здоровья.          Внедрение практических, групповых форматов развития культуры здоровья.</p>			
---	--	--	--

## 2. СТРАХОВАНИЕ

**ЦЕЛЬ:** Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхований.

<b>Примерный перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Примеры индикаторов</b>
<p>Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение).            Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов).            Добровольное медицинское страхование (расширение соцпакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую помощь в ближайших (лучших) медицинских организациях, консультации</p>	<p>Отдел кадров            Медицинская служба</p>	<p>Постоянно</p>	<p>Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.</p>

высококвалифицированных специалистов.			
<b>3. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>			
<u>ЦЕЛЬ:</u> Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.			
<b>Примерный перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Примеры индикаторов</b>
<p>Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, COVID-19).</p> <p>Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодические медицинские осмотры.</p> <p>Профилактические осмотры (комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов).</p> <p>Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).</p> <p>Разработка перспективного плана медицинского блока «Наше здоровье -в наших руках»</p> <p>Заключение договоров о сотрудничестве с социумом</p> <p>Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально-значимыми заболеваниями (ВИЧ инфекция, вирусные гепатиты</p>	<p>Отдел кадров Медицинская служба Служба охраны труда</p>	<p>2022-2025 г.г.</p>	<p>Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.</p>

<p>В и С)          Анкеты:          «Здоровый образ жизни»;          «Оценка функционального состояния организма»;          «Вы и вакцинация».          Разработка памяток: «Флюорографическое обследование легких - метод профилактики туберкулеза»;          «Азбука здоровья»;          «Ваше здоровье в ваших руках».          Разработка и обновление информационного стенда «ЗОЖ»          Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний (ВИЧ инфекция, вирусные гепатиты В и С).          Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок          Периодический медицинский осмотр</p>			
--	--	--	--

#### 4. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА, АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака на предприятии. Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Установление запрета курения на рабочих местах и на территории предприятий (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение).            Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям,</p>	<p>Административно-хозяйственная часть            Медицинская служба</p>	<p>Однократно, в начале программы</p>	<p>Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, %.</p>



<p>мессенджерам и чатам.          Анкеты: «Разговор о правильном питании»;          «Курение и здоровье»,          «Я и алкоголь».          Разработка памяток:          «Меньше пьете- лучше живете»,          «Скажи «НЕТ» табакокурению», «Здоровое питание полезная привычка», «Вред алкоголя»,          «Не прожигай свою жизнь»,          «Пять правил здорового питания».          Рассылка социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни на электронную почту сотрудников и рабочие чаты,          Лекция «О здоровом питании»,          «День отказа от курения»,          Корпоративное мероприятие          «Новый год без алкоголя»<sup>3</sup>          Конкурс фотографий «Мы за ЗОЖ!»          Познавательно-игровая программа «Вредные и полезные привычки»          Фотомарафон «Живи ярко!»</p>		2022-2025 г.г.	
---	--	----------------	--

## 5. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

**ЦЕЛЬ:** Стимулирование работников к повышению уровня физической активности посредством участия в командно-спортивных мероприятиях, организацию физкульт-брейков.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
Организация командно-спортивных мероприятий. Организация физкульт-брейков. Организация пользования мобильными приложениями к смартфону «Глобальное соревнование по ходьбе», «Дерево жизни».	Административно-хозяйственная часть Медицинская служба, Инструктор по физической культуре	Без ограничений	Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %; Снижение доли

<p>Проведение командно-спортивных мероприятий:          Консультации специалистов по направлению ведения ЗОЖ.          Просмотр образовательных мотивационных спортивных видеороликов.          Размещение мотивационных фотографий, плакатов.          Участие в программе ГТО.          Создание команды для выездов на районные/городские/областные соревнования.          Проведение семейных спортивных мероприятий сотрудников образовательных организаций велосипедные прогулки,          «Деловая» йога, физкульт-паузы, физкультминутки, создание программы, оповещающей необходимости проведения перерыва для разминки. Ежемесячные посещения спортивных секций (боулинг, бассейн).          Еженедельные соревнования пеших прогулок (с применением современных технологий, приложений Welltalk, hotseat др.).          Улучшение материально-технической базы (помещение для занятий, тренажеры, спортивный инвентарь, массажное кресло).          Проведение корпоративных, спортивно-массовых оздоровительных мероприятий. Проведение спартакиады среди сотрудников образовательных организаций (шахматы, волейбол, теннис и др.).</p>			<p>работников с низким уровнем тренированности, %.</p>
--	--	--	--

## 6. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

**ЦЕЛЬ:** Обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
--------------------------------	---------------------------	------------------	---------------------

<p>Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.</p> <p>Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении).</p> <p>Разработка комплексных рекомендаций для предприятий, предоставляющих услуги общественного питания для работников.</p> <p>Введение информационной маркировки (или информационных сообщений) на блюда и напитки для меню «Здоровое питание» (информирование о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующих осознанному выбору; выделение блюд и напитков, соответствующих критериям рациона здорового питания).</p>	<p>Административно - хозяйственная служба</p> <p>Административно-хозяйственная часть</p> <p>Медицинская служба</p>	<p>Постоянно действующая практика.</p>	<p>% сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места</p> <p>Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, %.</p>
---	--	--	---

**7. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.  
ПОВЫШЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.**

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.

<b>Примерный перечень мероприятий</b>	<b>Ответственные исполнители</b>	<b>Сроки реализации</b>	<b>Примеры индикаторов</b>
<p>Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ (социальный маркетинг).</p> <p>Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды).</p> <p>Обучение работников, руководителей и «Лидеров психологического благополучия» на рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса).</p> <p>Проведение _____ дня/недели/месяца</p>	<p>Медицинская служба</p> <p>педагог-психолог</p>	<p>Постоянно действующая практика.</p>	<p>Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);</p> <p>Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).</p>

психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.). Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки.			
---	--	--	--

#### **IV. Ожидаемые результаты от реализации мероприятий Программы**

- 4.1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- 4.2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- 4.3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- 4.4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- 4.5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- 4.6. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- 4.7. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание;
- 4.8. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- 4.9. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- 4.10. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- 4.11. Профилактика вредных привычек;
- 4.12. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- 4.13. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;
- 4.14. Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.

## **V. Мониторинг реализации программы**

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

## **VI. Оценка эффективности реализации программы**

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью на 5 листах

Заведующий МАДОУ ДС

№ 73 «Минутка»

Е.А.Цейлер

