

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МКДОУ д/с № 510 «Калинка»
Протокол № 1 от 06.09.2022г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ д/с № 510 «Калинка»

Чернышова Г.А.

Приказ № 68-од от 06.09.2022г.

Корпоративная программа

По укреплению здоровья сотрудников
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
города Новосибирска «Детский сад №510 «Калинка»

«Здоровье в наших руках!»

Новосибирск, 2022

Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника, члена МКДОУ многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По показателю DALYs почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

Система укрепления здоровья сотрудников 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).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

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.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

Цель

Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад №510 «Калинка» «Здоровье в наших руках!» разработана с целью сохранения и укрепления здоровья сотрудников ДООУ, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачи:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.

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 МКДОУ.
- 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.

Стратегии, направленные 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:

- отказ от курения
- здоровое питание
- физическая активность
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

Механизмы (инструменты и мероприятия)

<p>1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p>1.1. Меры, меняющие рабочую среду</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>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда(сентябрь)</p> <p>В МКДОУ в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте</p> <p>Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы. (по плану зам. по АХЧ)</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.</p> <p>Проведение специальной оценки условий труда.</p> <p>Организация производственного санитарного контроля на предприятии. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».</p>
<p>2. Страхование</p>	<p>2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС) (по мере необходимости)</p> <p>2.2 Социальное страхование (Фонд социального страхования)</p> <p>2.3 Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p> <p>Оплата родовых сертификатов. Личное</p> <p>2.4 Добровольное медицинское страхование (ДМС)</p>
<p>3. Медицинские мероприятия</p>	<p>3.1. Проводится ежегодная вакцинация.</p> <p>3.2. Медицинские осмотры (по графику прохождения)</p>

3.3. Предварительные и периодические осмотры

Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.

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 Минздравсоцразвития 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).

3.4. Профилактические осмотры

Профилактический медицинский осмотр – 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.

3.5. Диспансеризация

Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).

Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с

	<p>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>
4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста	<p>Меры, меняющие поведение работников (в течении года)</p> <p>индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг).</p>
5. Отказ от употребления табака	<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение</p> <p><i>Цель:</i> обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации.</p> <p><i>Описание:</i></p> <p>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><i>Необходимо:</i></p> <p>определить места для размещения знаков/составить список;</p> <p>растиражировать знаки;</p> <p>поместить знаки в обозначенных местах.(октябрь)</p>
6.Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	<p>6.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий(ноябрь)</p> <p><i>Цель:</i> снижение мотивации для употребления алкоголя.</p> <p>6.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий(декабрь)</p> <p><i>Цель:</i> показать людям, что алкоголь – это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение праздника требует творческого подхода</p>

	и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних организаций.
7. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)	<p>7.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>7.2. Командно-спортивные мероприятия организуются 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. (октябрь)</p> <p>7.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье. (сентябрь-май)</p>
8. Питание и питьевой режим в рабочее время	<p>8.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>8.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору. (сентябрь)</p> <p>Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.</p> <p>Описание: для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.</p> <p>8.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия.</p> <p>Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.</p> <p>Описание: Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников,</p>

	<p>компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни.</p> <p>8.4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания. (декабрь)</p> <p>Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p> <p>8.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания</p> <p>Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p> <p>8.6. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями</p> <p>Целью для повышения мотивации и приверженности к рациону здорового питания на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела.</p>
<p>9. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</p>	<p>9.1 Проведение круглых столов, собеседований.</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 внутреннего климата. (февраль)</p> <p>9.2. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья.</p> <p>Цель: повышение осознанности работников о</p>

	<p>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> <p>управление стрессом;(сентябрь)</p> <p>здоровый сон и управление утомляемостью;(октябрь)</p> <p>преодоление депрессии;(ноябрь)</p> <p>горе и потеря: как пережить потерю в жизни;(декабрь)</p> <p>основы профилактики джетлага;(январь)</p> <p>синдром хронической усталости и его профилактика;(февраль)</p> <p>простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни;</p> <p>как победить беспокойство и стресс на работе;</p> <p>позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы. (март)</p> <p>9.3 Организация отдыха работников и членов их семей.</p>
<p>10. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</p>	<p>10.1 Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары, и встречи. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья. (апрель)</p> <p>10.2. Проведение корпоративных мероприятий (согласно графику праздников)</p>
<p>11. Административные и организационные мероприятия</p>	<p>11.1 Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч.</p> <p>11.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративная программы укрепления здоровья сотрудников МКДОУ д/с № 510 «Калинка»</p>

	<p>11.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.(сентябрь, май)</p> <p>11.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы. (сентябрь)</p> <p>11.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.</p> <p>11.6. Исключение «мест для курения».(октябрь)</p> <p>11.7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни. (в течении года)</p>
--	---

Ожидаемый эффект от реализации программы:

В результате реализации корпоративной программы «Здоровое поколение!» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа детского сада.
- 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.

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.

Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- охват работников программой;
- оценка достижения результатов программы.

Анкета для сотрудников

1. Ваш пол :

мужской

женский

2. Ваш возраст:

18-34

35-54

55-74

3. Ваш рост (см) _____

4. Ваш вес (кг) _____

5. Ваше образование

среднее

высшее

другое _____

6. Сколько времени вы уделяете физической активности

Менее 30 минут

30 минут -1 час

1-2 часа

Другое _____

7. Есть ли у вас хронические заболевания

Да _____ (указать)

Нет

8. Употребляете ли Вы алкогольные напитки

Нет

1 раз в месяц

2-3 раза в месяц

1 раз в неделю

2-3 раза в неделю

Другое _____

9. Статус курения

- Нет
- Ежедневно
- Бросил(а)
- Никогда не курил(а)

10. Испытываете ли Вы сильные психо-эмоциональные нагрузки на работе

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

11. Испытываете ли Вы сильные психо – эмоциональные нагрузки дома

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

12. Какие мероприятия ,проводимые в ДООУ могли бы Вас заинтересовать

- Отказ от курения
- Здоровое питание и коррекция массы тела
- Спорт и здоровый образ жизни
- Информация о коррекции психо-эмоциональной нагрузки

Другое _____

Благодарим Вас за участие!