

Согласовано:

Председатель первичной профсоюзной
организации МБДОУ д/с № 26

 Л.И.Красикова

Протокол № 20

« 13 » _____ декабря 2022 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 26

 Е.В. Тихонова
« 15 » _____ декабря 2022 г.

Приказ № 1

от « 15 » _____ декабря 2022 г.

Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
деятельности по физическому развитию детей № 26 «Эрудит»
(МБДОУ д/с № 26)
на 2022- 2025 г г

Принято на общем собрании

трудоового коллектива

Протокол № 3 _____

от « 14 » _____ декабря 2022 г

г. Зеленогорск 2022г

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

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

По данным исследователей 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, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

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

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) 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.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Снижение потребления алкоголя.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля,

обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках мероприятий физкультурно-спортивного клуба)

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

4. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

6. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

7. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

8. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

Блок 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.

2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

4. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

7. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

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 трудопотерь 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.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Провести анкетирование сотрудников, с целью выявить группу здоровья сотрудников учреждения.	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Радаева М.В. Красикова Л.И.
2	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Создание банка здоровья: разработка и оформление паспорта здоровья сотрудников и паспорт здоровья организации; Обновление данных	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Радаева М.В. Красикова Л.И.
3	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Проведение инструктажа по охране труда работникам учреждения	2 раза в год	МБДОУ д/с № 26	Уполномоченный по охране труда Колесникова Е.С.
4	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Плановый медосмотр работников учреждения, диспансеризация сотрудников, для выявления заболеваний на ранней стадии	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Заведующий Тихонова Е.В.
5	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Плановые профилактические прививки сотрудников учреждения, прививки в рамках Национального календаря.	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26 Поликлиника КБ-42 (прививочный кабинет)	Заведующий Тихонова Е.В.
6	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Разработка меры поддержки	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Радаева М.В. Красикова Л.И. Члены профгруппы

7	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Ночь в музее; просмотр новинок, фильмов, вышедших на экран; просмотр концертной программы, спектакля; чтение книг по интересам в читальном зале.	1 раз в год	Библиотека им. Маяковского, ГЗДК, Музей, кинотеатр «Мир»	Радаева М.В. Председатель ППР Красикова Л.И.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности (в том числе в рамках физкультурно-спортивного клуба)					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Физминутка	1 раз в квартал	МБДОУ д/с № 26	Инструктор по физической культуре Радаева М.В.
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги	Велокросс	В летний период	Набережная	Инструктор по физической культуре Радаева М.В. Красикова Л.И.
3	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивное мероприятие для всех членов семьи	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Инструктор по физической культуре Радаева М.В.
4	Час спорта	Эстафета	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Инструктор по физической культуре Радаева М.В.
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	беседа с сотрудниками; оформление газеты	1 раз в год	Дом - МБДОУ д/с № 26 – Дом	Инструктор по физической культуре Радаева М.В. Красикова Л.И.
6	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Поход, пикник	1 раз в год	природа	Инструктор по физической культуре Радаева М.В. Красикова Л.И.
7	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, посещение бассейна.	1 раз в год	Лыжная база, Стадион «Труд», бассейн «Нептун»	Инструктор по физической культуре Радаева М.В. Красикова Л.И.

8	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Соревнования по дартсу	2 раз в год	Дом - МБДОУ д/с № 26 – Дом	Инструктор по физической культуре Радаева М.В.
9	Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	Спортивная площадка, спортивный зал. Преобретение спортивного инвентаря для сотрудников (волейбольная сетка. бадминтон)	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Инструктор по физической культуре Радаева М.В. Красикова Л.И.
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты). Кампания, направленная на снижение веса.	Нарисовать плакаты, изготовить буклеты. Стенгазета	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Радаева М.В. Красикова Л.И.
2	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Приготовить для членов семьи блюда из овощей и фруктов	1 раз в год	Дом	Радаева М.В. Красикова Л.И.
3	Оборудование специальных мест для приема пищи	Использование сотрудниками в обеденное время	1 в квартал	МБДОУ д/с № 26	Радаева М.В. Красикова Л.И. Котова М.В.
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Кампания «Брось курить и победи»	Работа комиссии	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Председатель комиссии Красикова Л.И. Комиссия:
2	Профилактика курения	Беседа (просмотр документального фильма против курения)	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Председатель комиссии Красикова Л.И. Комиссия:
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями; борьба с выгоранием; управление конфликтных ситуаций	Познакомить с понятиями конфликтов их видами, причинами, положительными и отрицательными отношениями к конфликтным	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Радаева М.В. Красикова Л.И. Педагог-психолог Туренко О.А.

		ситуациям, способами их решения			
2	Мероприятия, направленные на противодействие профессиональному выгоранию, семинар	формировать представления педагогов о здоровье, стрессе, в том числе синдроме эмоционального выгорания	1 раз в год	МБДОУ д/с № 26	Радаева М.В. Красикова Л.И. Педагог-психолог Туренко О.А.
3	Оборудование комнаты психоэмоциональных разгрузок	Проведение тренингов	1 раз в квартал	МБДОУ д/с № 26	Радаева М.В. Красикова Л.И. Педагог-психолог Туренко О.А.

План мероприятий по выполнению «Дорожной карты» на 2023 год

Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь
Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников		Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги
Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Оборудование специальных мест для приема пищи	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля».	Кампания «Брось курить и победи» Профилактика курения	
Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Мероприятия, направленные на противодействие профессиональному выгоранию,		День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Оборудование специальных мест для приема пищи	

	семинар				
Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.	Оборудование специальных мест для приема пищи
Час спорта	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Оборудование комнаты психоэмоциональных разгрузок	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями; борьба с выгоранием; управление конфликтных ситуаций	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
		Оборудование специальных мест для приема пищи			

<p>Согласовано:</p> <p>Председатель первичной профсоюзной организации МБДОУ д/с № 26 _____ Л.И.Красикова « ____ » _____ 2022 г.</p>	<p>Утверждено:</p> <p>Заведующая д /с 26 «Эрудит» _____ У.В.Тихонова « ____ » _____ 2023г.</p>
--	--

План мероприятий («дорожная карта» МБДОУ д/с № 26 «Эрудит» на 2023 г :

1. Цель сохранение и укрепление здоровья сотрудников организации, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачами деятельности являются:

- 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 приверженность к здоровому образу жизни работников и членов их семей:
 - сохранение психологического здоровья и благополучия;
 - формирование установки на отказ от вредных привычек;
 - формирование мотивации на повышение двигательной активности;
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

Сроки реализации «дорожной карты» охватывают период с 2023 по 2024 год.

Механизм реализации «дорожной карты» предполагает:

- анализ состояния дел по данному вопросу;
- реализация мероприятий;
- корректировка действий и механизмов реализации;

Анализ и (или) мониторинг эффективности реализации «дорожной карты» .

Управление реализацией «дорожной карты» осуществляет ответственными лицами назначенными заведующим по приказу. Общий контроль хода ее реализации «дорожной карты» осуществляет руководитель учреждения. компетенции.

2023г - Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников, создание банка здоровья.

2023г - Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».

2023г - Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2023г - Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

2023г - Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

2. Основные направления

Основные направления реализации «дорожной карты» :

1. Организационно-методическая работа.

2. Информационная работа.

3. Учебно-тренировочная деятельность .

4. Участие в подготовке и проведении спартакиад и других спортивно-массовых мероприятий.

3. Ожидаемые результаты:

- Создание Паспорта здоровья работников, Паспорт здоровья организации
- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.

- Получение поощрения за ответственности за индивидуальное здоровье и приверженность к здоровому образу жизни
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

В данном документе
пронумеровано,
пронумеровано
_____ листа(ов)
Заведующий
МБДОУ д/с № 26
Тихонова Е.В.