

Утверждена
И.о. директора
МАДОУ «ЦРР-д\сад № 116»
г. Сыктывкара
_____ И.А. Григорьева
_____ . _____ 2024 г.

***Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работников»
МАДОУ «ЦРР – д/сад № 116»***

г. Сыктывкар

Содержание

1. Введение
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Сроки реализации
5. Основные мероприятия
6. Показатели эффективности реализации программы
7. План мероприятий

1. Введение

Внедрение корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте является частью государственной политики в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография». Корпоративные программы укрепления здоровья направлены на улучшение здоровья и благосостояния людей трудоспособного возраста.

Укрепление здоровья на рабочем месте включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития наиболее социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостатке физической активности, стрессах на рабочем месте, нездоровом поведении (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.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры ещё и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

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

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

среды в организации.

2. Цель программы

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МАДОУ «ЦРР – д/сад № 116» путем расширения мер профилактики заболеваний и формирования здорового климата в коллективе.

3. Задачи программы

- ✓ Сформировать систему мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- ✓ Создать благоприятную рабочую среду для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации;
- ✓ Повышать ответственность за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- ✓ Создать благоприятные условия в организации для ведения здорового и активного образа жизни;
- ✓ Содействовать прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации;
- ✓ Проводить для работников профилактические мероприятия;
- ✓ Создать оптимальные гигиенические, экологические и эргономические условия деятельности работников на их рабочих местах;
- ✓ Популяризировать здоровый образ жизни.

4. Сроки реализации

Программа реализуется с 2024 по 2026 год.

5. 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, 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, культурно-массовых мероприятий и пр.

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

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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

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

5. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

6. Организация волейбольных, баскетбольных команд работников.

7. Участие в программе сдачи норм ГТО.

8. Дни здоровья - проведение акции "На работу пешком", "Бодрящая зарядка", "Неделя без автомобиля".

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.

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. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

4. 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. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

5. 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.

Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу с повышенным артериальным давлением.

1. Проведение образовательной компании «Контролируй свое артериальное давление» с размещением тематических буклетов и плакатов.

2. Проведение «Единого дня контроля артериального давления» для сотрудников образовательной организации.

6. Показатели эффективности реализации программы:

1. повышение уровня культуры здоровья у работников образовательных организаций, снижение уровня потребительского отношения к своему здоровью;

2. значительное и устойчивое сокращение числа травм, случаев инвалидности в результате основных неинфекционных заболеваний, травм и отравлений, уменьшение количества сотрудников, временно нетрудоспособных по болезни;

3. увеличение численности работников образовательных организаций, ведущих здоровый образ жизни, приобщение сотрудников образовательных организаций и членов их семей к общекорпоративным ценностям, установление корпоративных традиций.

Ввиду того, что корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников образовательных организаций, является интегральной, она направлена на профилактику многих заболеваний, факторами риска которых являются: низкая физическая активность, избыточный вес, курение, нездоровое питание, повышенное артериальное давление.

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

Для успешной реализации корпоративных программ необходимо учитывать 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.

7. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Апрель	Григорьева И.А.
2	Проведение ежегодных (периодических) медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Март, август	Шишелова Э.Ю.
3	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	В течение года	Инициативная группа
4	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	В течение года	Григорьева И.А.
5	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	Апрель Июнь Октябрь	Бикчураева Н.В.
6	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Январь Май Ноябрь	Бикчураева Н.В.
7	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников.	В течение года	Бикчураева Н.В.
8	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).	В течение года	Медработник
9	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения, трансляция видеороликов на данную тематику	В течение года	Шишелова Э.Ю.
10	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Январь Апрель Сентябрь	Беляева К.В.
11	Ежедневные физкультминутки «Минутка спорта», «Бережем глаза»	Ежедневно	Бикчураева Н.В.
12	Акция «На работу пешком»	Июнь Июль Август Сентябрь	Беляева К.В.
13	Профилактика синдрома эмоционального выгорания	Сентябрь Январь	Беляева К.В.
14	Создание буклетов о правильном питании	В течение года	Шишелова Э.Ю.

АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

- 1.1. Мужской
- 1.2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

- 2.1. 18-34
- 2.2. 35-54
- 2.3. 55-74
- 2.4. 75+ 3.

3. СТАТУС КУРЕНИЯ

- 3.1. Ежедневно
- 3.2. Нерегулярно
- 3.3. Бросил(а)
- 3.4. Никогда не курил(а)

4. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

- 4.1. Редко
- 4.2. Постоянно
- 4.3. Никогда
- 4.4. Не контролирую

5. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

- 5.1. Да
- 5.2. Нет
- 5.3. Никогда не контролировал(а)

6. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ

- 6.1. Да
- 6.2. Нет
- 6.3. Никогда не контролировал(а)

7. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ
(выберите один или несколько вариантов)

7.1. Зарядка/Гимнастика

7.2. Бег

7.3. Фитнесс

7.4. Силовые тренировки

7.5. Плавание

7.6. Лыжный спорт/Бег

7.7. Велосипедный спорт

7.8. Спортивные игры

7.9. Другое (указать) _____

7.10. Не занимаюсь

8. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

8.1. Менее 30 минут

8.2. 30 минут – 1 час

8.3. 1-3 часа

8.4. 3-5 часов

8.5. 5-8 часов

8.6. 8 часов и более

8.7. Другое (указать) _____

9. ВАШ РОСТ (см) _____

10. ВАШ ВЕС (кг) _____

11. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ
ДОМА?

11.1. Да

11.2. Нет

11.3. Затрудняюсь ответить

12. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ
НА РАБОТЕ?

12.1. Да

12.2. Нет

12.3. Затрудняюсь ответить

13. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

13.1. Мероприятия по вопросам отказа от курения

13.2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения

13.3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального
давления

13.4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.

13.5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях

13.6. Другое (указать) _____

14. КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД,
МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

Дата заполнения «__» _____ 20__ г.

Благодарим за участие!