МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД № 4 «ЛАСТОЧКА»
(МБДОУ «Детский сад № 4 «Ласточка»)

«Джыдж» челядьöс 4 №-а видзанін» школаöдз велöдан муниципальнöй сьöмкуд учреждение

ПРИНЯТО :
Общим собранием трудового коллектива МБДОУ
«Детский сад № 4 «Ласточка»
Протокол № 4
от «14» 02 2022г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МБДОУ
«Детский сад № 4 «Ласточка»
от «14» 02 2022г. № 54
Заведующий _____ С.А. Габдрахманова

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ РАБОТНИКОВ МБДОУ «Детский сад № 4 «Ласточка»

«Здоровым быть здорово!»

Инта, 2022 г.

Программа
«Здоровым быть здорово!»
на 2022-2025 годы (далее – Программа)

Паспорт Программы

Ответственный исполнитель программы	Администрация МБДОУ «Детский сад № 4 «Ласточка» (далее – ДОУ)
Участники программы	Коллектив ДОУ
Цель Программы	Создание здоровьесберегающей среды в ДОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление здоровья сотрудников.
Задачи программы	1. Создание и совершенствование здоровьесберегающих условий труда, отдыха, оздоровления. 2. Формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска; контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра. 3. Формирование системы мотивации сотрудников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 4. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 5. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации. 6. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни. 7. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 8. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности сотрудников на их рабочих местах; охраны здоровья трудового коллектива ДОУ. 9. Обеспечение психологической и физической устойчивости сотрудников, профилактика эмоционального выгорания. 10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации. 11. Повышение ответственного отношения к здоровьюсбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации. 12. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
Основные показатели	1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни,

(индикаторы) Программы	отказ от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от алкогольных напитков. 3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации Программы	2022-2025 годы, без разделения на этапы
Ресурсное обеспечение реализации Программы	Бюджетное финансирование (профилактические медицинские осмотры); дополнительное финансирование не предусмотрено
Ожидаемые конечные результаты реализации Программы	1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ. 2. Сформированность у сотрудников осознанного отношения к своему здоровью как общечеловеческой ценности и привитие навыков здорового образа жизни. 3. Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни. 4. Проявление у сотрудников активности, инициативы и творчества в организации и проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья. 5. Создание информационного пространства в ДОУ о здоровом образе жизни. 6. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами, иммунизацией. 7. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 8. Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации сотрудников; увеличение средней продолжительности и качества жизни. 9. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе; благоприятного психологического климата. 10. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 11. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 12. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 13. Повышение имиджа ДОУ.

Социальные партнёры	Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Юность» (МБУ «СШ «Юность»); Государственное бюджетное учреждение здравоохранения Республики Коми Интинская центральная городская больница.

Введение

Корпоративная программа укрепления здоровья - это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство - работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижении конкретных измеримых результатов. Демографическая политика в Российской Федерации, направлена на увеличение продолжительности активного долголетия, сокращение уровня смертности, сохранение и укрепление здоровья населения посредством формирования и устойчивого развития навыков здорового образа жизни с детского возраста, здорового питания, отказа от вредных привычек, активного вовлечение населения всех возрастов в занятия физической культурой и спортом.

Воспитание в каждом человеке потребности в укреплении своего здоровья, расширении функциональных резервов организма, активного привлечения населения к занятиям физкультурой и спортом стала одной из основных в национальном проекте «Здоровье».

На основании анкетирования, проведенного в ДОУ в период с 15.01.2022 года по 20.01.2022 можно выделить группы заболеваемости у коллектива:

• болезни сердечно-сосудистой системы;
• болезни органов пищеварения;
• болезни нервной системы;
• эндокринологические заболевания.

Проблемы сохранения здоровья трудового коллектива ДОУ, привитие навыков здорового образа жизни являются приоритетными. На сегодняшний день весьма актуальными является создание условий, направленных на укрепление сохранение физического, психического и духовного здоровья работников. Следует обеспечить каждому работнику возможность сохранения здоровья за период работы в ДОУ, сформировать у него потребность в ведении здорового образа жизни. В ДОУ должны работать здоровые люди. На общем собрании трудового коллектива было принято решение о разработке корпоративной программы укрепления здоровья работников ДОУ «Здоровым быть здорово!» (далее – Программа).

Корпоративная программа должна быть в числе приоритетных направлений деятельности ДОУ и служить основой сотрудничества работников детского сада с системой здравоохранения и общественности. Центральной идеей корпоративной программы является проведение тренинговых занятий, мастер-классов, лекций, семинаров, сдача нормативов ГТО, гигиенических обучений, валеологическиго просвещения трудового коллектива МБДОУ «Детский сад № 4 «Ласточка».

Раздел 1. Цель и задачи Программы

Программа определяет цель, задачи и основные направления деятельности МБДОУ «Детский сад № 4 «Ласточка» (далее – ДОУ) в области формирования здорового образа жизни сотрудников.

Цель Программы: создание здоровьесберегающей среды в ДОУ, направленной на формирование, сохранение и укрепление здоровья сотрудников.

Задачи Программы:

1. Создание и совершенствование здоровьесберегающих условий труда, отдыха, оздоровления.
2. Формирование и совершенствование системы мониторинга заболеваний, поведенческих факторов риска; контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
3. Формирование системы мотивации сотрудников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
4. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании.
5. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
6. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
7. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
8. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности сотрудников на их рабочих местах; охраны здоровья трудового коллектива ДОУ.
9. Обеспечение психологической и физической устойчивости сотрудников, профилактика эмоционального выгорания.
10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности образовательной организации.

11. Повышение ответственного отношения к здоровьюсбережению и усиление установки на здоровый образ жизни с использованием современных информационных технологий и средств массовой информации.

12. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.

Приоритетами программы являются:

- Проведение оздоровительных мероприятий и профилактических мер среди сотрудников ДОУ.
- Непрерывность оздоровительных и профилактических мероприятий.
- Ответственность каждого сотрудника за свое здоровье, здоровье окружающих.
- Реализация внутренней гармонии физического, психического и духовного состояния человека.

Критерии эффективности реализации программы:

- Снижение распространенности управляемых факторов риска.
- Сохранение и повышение уровня здоровья сотрудников ДОУ.
- Сформированность познавательного потенциала и компетентности в области профилактической медицины и валеологии.
- Сформированность потенциала сотрудников для применения принципов здорового образа жизни в практической деятельности.
- Повышение уровня ответственности к укреплению и сохранению собственного здоровья.

Контроль за реализацией программы: оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией ДОУ и членами комиссии по охране труда в ДОУ.

Раздел 2. Сроки и условия реализации Программы

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения	ответственные
1	Проведение анкетирования, с помощью которого выстраивается траектория программы здоровья сотрудников.	Январь 2022 года	Заведующий
2	Принятие, утверждение и внедрение корпоративной	Февраль 2022 года	Заведующий

	программы сохранения здоровья сотрудников.		
3	Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.	Ежегодно декабрь	Медсестра
4	Проведение инструктажей по технике безопасности и охране жизни сотрудников	постоянно	Ответственный по ОТ
5	Проведение инструктажей с сотрудниками ДОУ, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.	Ежегодно, по мере необходимости	Ответственный по ОТ
6	Контроль за состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности	постоянно	Ответственный по ОТ, ответственный по ПБ
7	Заключение договора с медицинской организацией о проведении медицинского осмотра сотрудников	ежегодно	Заведующий
8	Организация контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра сотрудников, их иммунизации.	ежегодно	Заведующий
9	Составление поименного списка работников, подлежащих диспансеризации, иммунизации против гриппа	ежегодно	Заведующий

10	Проведение специальной оценки условий труда (СОУТ)	1 раз в 5 лет	Заведующий, ответственный по ОТ
11	Проведение бесед с освещением вопросов о необходимости проведения иммунизации против гриппа, новой коронавирусной инфекции.	Ежегодно	Заведующий, медсестра
12	Организация группового консультирования, лекций, семинаров; обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.	1 раз в квартал	Медсестра
13	Участие сотрудников в благоустройстве территории МБДОУ и субботниках	Май-сентябрь	Заведующий хозяйством
14	Разработка плакатов, буклетов, памяток по пропаганде ЗОЖ	1 раз в квартал	Ответственный по ОТ
15	Проведение профилактической производственной гимнастики	Ежедневно	Старший воспитатель
16	Участие сотрудников в сдаче норм (ГТО) «Готов к труду и обороне»	В течение года	Заведующий
17	Участие сотрудников ДОУ в городских спортивно-массовых мероприятиях: Лыжня России; Кросс наций; День здоровья	Ежегодно	Старший воспитатель
18	Организация походов и отдыха на природе	Два раза в год	Заведующий
19	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музея, выставок для улучшения психологического здоровья сотрудников.	Ежеквартально	Старший воспитатель
20	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор,	Ежегодно декабрь	Заведующий

	результат).		

Раздел 3. Ожидаемый эффект от реализации Программы

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ.
2. Сформированность у сотрудников осознанного отношения к своему здоровью как общечеловеческой ценности и привитие навыков здорового образа жизни.
3. Повышение численности сотрудников, ведущих здоровый образ жизни.
4. Проявление у сотрудников активности, инициативы и творчества в организации и проведении мероприятий, направленных на сохранение и укрепление собственного здоровья.
5. Создание открытого информационного пространства в ДОУ о здоровом образе жизни.
6. 100% ежегодный охват сотрудников диспансеризацией, иммунизацией и профилактическими осмотрами.
7. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.
8. Создание предпосылок снижения преждевременной смертности, заболеваемости, инвалидизации сотрудников; увеличение средней продолжительности и качества жизни.
9. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе: благоприятного психологического климата.
10. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
11. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
12. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
13. Повышение имиджа ДОУ.

Раздел 4. Оценка эффективности реализации Программы

Для того чтобы оценить эффективность реализации Программы, используются следующие параметры:

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:

- сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при происхождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации);
- увеличение приверженности к здоровому образу жизни среди сотрудников ДОУ;
- снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.

Раздел 5. Система основных мероприятий

Основные направления деятельности по реализации Программы

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения.
2. Организация профилактических мероприятий по снижению потребления алкоголя с вредными последствиями.
3. Организация информирования и проведения лекций, семинаров, мастер-классов; оформление стендов в образовательной организации по здоровому и правильному питанию.
4. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной производственной гимнастикой (на рабочем месте).
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива ДОУ.

5.1 Профилактика потребления табака с вредными последствиями

Цель: повышение информированности сотрудников ДОУ о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения. Курение табака на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным Законом N15-03. Корпоративная политика рабочих мест – свободных от табака подразумевает не просто правоприменение закона и защиту сотрудников от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих сотрудников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни. В трудовом коллективе ДОУ курить не принято. Из проведенного анкетирования можно сделать вывод, что большинство сотрудников не курят, но курят их члены семьи.

В данном направлении запланированы мероприятия

Мероприятие	Срок
Реклама здорового образа жизни (буклеты)	Раз в полгода
Всемирный день без табачного дыма	Ежегодно 31 мая
Международный день отказа от	Ежегодно 28 ноября

курения	
Разъяснительная работа о вреде курения	Раз в полгода
Лекция о вреде электронных сигарет	Раз в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка и вручение памяток	Раз в полгода

Индикаторы результата: % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет; % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику здорового образа жизни; % курящих сотрудников, сокративших количество перекуров; % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения, % курящих сотрудников, отказавшихся от курения.

5.2 Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями

Цель: снижение мотивации к употреблению алкоголя.

Из проведенного анкетирования среди сотрудников ДОУ, можно отметить, что есть лишь небольшая доля работников, принимающая алкоголь. По результатам анкетирования планируем проводить корпоративные мероприятия; коллективные выезды на туристические базы, походы - безалкогольные. Основная идея - показать людям, что алкоголь - это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Результат: изменение отношения сотрудников к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.

Мероприятие	**Срок**
Реклама здорового образа жизни (буклеты)	Раз в полгода
Разъяснительная работа о вреде алкоголя	Раз в полгода
Корпоративные мероприятия без алкоголя	Два раза в год
Оформление стендов	Обновление раз в полгода
Разработка и вручение памяток	Раз в полгода

Индикатор результата: рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.

5.3 Реализация мер по повышению физической активности

Цель: поддержка корпоративного командного духа и объединение всех сотрудников ДОУ общей идеей активного и здорового образа жизни.
Задачи: создание условий для организации активного отдыха сотрудников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственной организации.
Спортивные мероприятия выступают как:
- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;
- способ формирования командного духа;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- способ проявления индивидуальных способностей сотрудников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- поддержание здоровья сотрудников;
- формирование корпоративного стиля поведения.

Мероприятие	**Срок**
Оздоровительная производственная гимнастика	Ежедневно
Сдача нормативов ГТО	Раз в год
Участие в Лыжне России	Раз в год
Участие в Кроссе нации	Раз в год
Участие в Дне здоровья	Раз в год
Туристические походы	Два раза в год
Спортивно-развлекательный праздник, посвящённый Дню семьи	Раз в год

Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности; снижение % работников с низким уровнем тренированности.

5.4 Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

Цель: повышение у сотрудников устойчивости к стрессу; формирование элементарных навыков копинга; формирование навыков управления психоэмоциональными рисками, стремления к здоровому образу жизни и психологическому благополучию.

Мероприятие	**Срок**

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания	Раз в полгода
Создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.	Ежедневно
Тренинги: 1. Управление стрессом. 2. Здоровый сон и управление утомляемостью. 3. Преодоление депрессии. 4. Горе и потеря: как пережить потерю в жизни. 5. Синдром хронической усталости и его профилактика. 6. Как победить беспокойство и стресс на работе. 7. Позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы 8. Умеете ли Вы контролировать себя?	Раз в квартал

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами).

5.5 Реализация мер по здоровому питанию

Цель: повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников ДОУ.

Мероприятие	Срок
Организация тематического дня для сотрудников ДОУ, направленного на популяризацию правильного питания	Раз в квартал
Лекции по основам рациона здорового питания	Раз в полгода
Методические рекомендации в виде памяток	Раз в квартал
Обучение сотрудников по вопросам здорового питания	Раз в год

Индикатор результата: % сотрудников, изменивших свой рацион в сторону здорового питания.

Раздел 6. Сайты ЗОЖ

Живи — https://www.jv.ru/

Все о ЗОЖе: видео-уроки по йоге и фитнесу, детокс-комплексы, дыхательные упражнения, рецепты полезной еды, статьи об уходе за собой. В разделе «Цели» можно выбрать программу и вместе с инструкторами и другими участниками двигаться к заветному результату. А еще — настоящая энциклопедия здоровья и даже материалы по психологии и отношениям.

Salatshop — http://salatshop.ru/

Блог с красивыми фотографиями и полезными текстами о здоровом питании и образе жизни. Рецепты сладостей, которые не вредят фигуре, 101 блюдо из сезонных овощей, лучшая органическая косметика, быстрая утренняя йога, онлайн-программа детокса и подборка вдохновляющих книг и фильмов. Все, что нужно для гармонии с собой и окружающим миром.

Зожник — http://zozhnik.ru/

Самый настоящий гид, в котором собраны все полезные тексты сайта, отсортированные по темам. Есть энциклопедия, список основных понятий, раздел о различных видах спорта, дневник тренировок и питания. Создатели сайта подумали о самых разных любителях ЗОЖ: здесь есть материалы для людей с различными заболеваниями, особенностями питания и беременных.

Здоровая Россия — http://www.takzdorovo.ru/

Портал создан при поддержке Минздрава России. Комплексные тренировки, диеты и правильное питание, справочные материалы по ЗОЖ, калькуляторы и тесты — здесь есть все, чтобы путь к здоровью был легким и увлекательным. А еще на сайте можно найти единомышленников, которые тоже хотят избавиться от вредных привычек, похудеть или начать заниматься спортом. Вместе веселее!

MyFitnessPal — https://www.myfitnesspal.com/

Сайт для всех, кто решил следить за питанием и фигурой. Тут есть счетчик калорий, рецепты полезных вкусных блюд и комплексы упражнений, которые можно самостоятельно выполнять дома. Для того, чтобы отслеживать прогресс, надо зарегистрироваться.

Будьте здоровы!