

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города  
Новосибирска «Детский сад № 30 «Снегирёк»

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ д/с № 30

Ю.А.Надсева

Приказ от «26» 10.2023г. №140/1



Корпоративная программа по сохранению и укреплению здоровья  
работников муниципального бюджетного дошкольного  
образовательного учреждения города Новосибирска  
«Детский сад №30 «Снегирёк»

## Содержание

1.	Актуальность.....	3
2.	Цель программы.....	4
3.	Задачи программы.....	4
4.	Основные мероприятия программы.....	5
5.	Ожидаемые результаты эффективности программы.....	9
6.	План мероприятий.....	11

## 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 2025г.». 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 здоровьесберегающей 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 и корпоративного досуга сотрудников.
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 и др.
3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.
4. Участие в программе сдачи норм ГТО.
5. Проведение акций «На работу пешком», «На работу — на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.
6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.
7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
8. Организация посещения работниками занятий фитнесом.
9. Организация клуба «Скандинавская ходьба».
10. Компенсация или софинансирование занятий спортом.
11. 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 конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
4. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

5. 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. Проведение конкурсов, соревнований на тему «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

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

4. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

5. 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.

6. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

#### ***Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.***

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.

3. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### ***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. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. 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.

## **5. 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 труд потерь 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 инвалидности.
- Увеличение национального дохода.

## 6. План мероприятий

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
<b>1. Организационные мероприятия</b>			
	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Сентябрь	Медицинская сестра
	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	Октябрь	Медицинская сестра
	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников	Ноябрь	Медицинская сестра
	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Регулярно	Медицинская сестра
	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	Регулярно	Медицинская сестра
	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	1 раз в квартал	Медицинская сестра
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>			
	Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно (в утренний промежуток времени, после работы на компьютере)	Мальцева А.А. (инструктор по физической культуре)
	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы: - Акция «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Неделя без автомобиля». - Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 раз в квартал  Сентябрь  Январь	Мальцева А.А. (инструктор по физической культуре)

	- Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей (зимние прогулки на лыжах, катание на коньках)  - Коллективное мероприятие на свежем воздухе с применением активных игр.	Февраль  Апрель Май	
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>			
	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	1 раз в квартал	Мальцева А.А. (инструктор по физической культуре)
	Организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием экспертов в области питания	Март	Мальцева А.А. (инструктор по физической культуре)
	Конкурс здоровых рецептов.	Апрель	Тимофеева Е.В. (старший воспитатель)
	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Июнь	Мальцева А.А. (инструктор по физической культуре)
	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Июль	Тимофеева Е.В. (старший воспитатель)
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>			
	День отказа от курения	Декабрь	Тимофеева Е.В. (старший воспитатель)
	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	1 раз в квартал	Мальцева А.А. (инструктор по физической культуре)
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>			
	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	1 раз в квартал	Мальцева А.А. (инструктор по физической культуре)
	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя.	По мере необходимости	Тимофеева Е.В. (старший воспитатель)
	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни	1 раз в квартал	Мальцева А.А. (инструктор по физической культуре)
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>			
	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	1 раз в квартал	Сизикова Н.О. (педагог-психолог)

	Музыкотерапия	1 раз в квартал	Сизикова Н.О. (педагог- психолог)
--	---------------	-----------------	---

Прошито, пронумеровано и скреплено  
печатью 11 (однонадесятъ) листов  
Должность Заведующий  
Подпись И.И.И.  
«26» 02 2023 года М.П.

