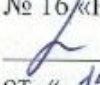


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 16 «РОСИНКА»
(МАДОУ ЦРР - ДЕТСКИЙ САД № 16 «РОСИНКА»)

СОГЛАСОВАНО

Председатель профсоюзного
комитета детского сада
№ 16 «Росинка»

 Нигматзянова Г.А.
от « 14 » 01 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ ЦРР-
детский сад № 16 «Росинка»

Кислякова С.А.



Приказ № 4
от « 14 » 01 2022 г.

**Корпоративная программа
по поддержке здорового образа жизни сотрудников
муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
– центр развития ребенка –
детский сад № 16 «Росинка»
г. Благовещенска Республики Башкортостан
«Здоровье на рабочем месте – успех коллектива»
на 2022-2024 гг**

Принято Общим собранием работников
МАДОУ ЦРР детский сад № 16 «Росинка»
Протокол № 3 от « 13 » 01 2022 г.

г. Благовещенск, 2022 г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Корпоративная программа по поддержке здорового образа жизни сотрудников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения – центр развития ребенка – детский сад № 16 «Росинка» г. Благовещенска Республики Башкортостан «Здоровье на рабочем месте – успех коллектива»
Дата принятия решения о разработке программы	22 декабря 2021 года
Наименование организации являющейся заказчиком-координатором корпоративной программы	Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – центр развития ребенка - детский сад № 16 «Росинка» г. Благовещенска Республики Башкортостан (далее – МАДОУ ЦРР - детский сад №16 «Росинка»)
Разработчик программы	Первичная профсоюзная организация МАДОУ ЦРР - детский сад №16 «Росинка»
Обоснование разработки программы	Корпоративная программа по укреплению здоровья сотрудников МАДОУ ЦРР - детский сад №16 «Росинка») разработана в рамках национального проекта «Демография» По определению Всемирной организации здравоохранения здоровьем считается - состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Так же по данным Всемирной организации здравоохранения, ведение корпоративных программ, стимулирующих здоровый образ жизни, позволяет компании на 30% минимизировать потери от болезней сотрудников. При этом число пропусков работы по болезни сокращается на 20%, а эффективность работы сотрудника вырастает почти на 10%. Человеческий капитал является одним из ведущих факторов социально-экономического развития, и сохранение здоровья сотрудника является актуальным приоритетом для государства и отдельного работодателя.
Цель программы	Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.
Задачи программы	1. Создать условия для физического, психологического и социального благополучия сотрудников; 2. Проведение информационной кампании по формированию представления здорового образа жизни в компании 3. Формировать ответственное отношение к своему здоровью; 4. Воспитать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
Численность	- все сотрудники МАДОУ ЦРР - детский сад №16 «Росинка»
Описание программы	Организационно-методическая работа 1. Организация работы с целью создания необходимых условий для сотрудников с заболеваниями. 2. Утверждение программы по оздоровлению сотрудников.

	3.Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни. 4.Проведение дней здоровья в учреждении. 5. Тренинги по навыкам ЗОЖ. Информационно-просветительская работа 1.Организация цикла бесед о профилактике различных заболеваний. 2. Организация работы по профилактике вредных привычек, социально опасных заболеваний. 3.Организация выставок по ЗОЖ. Охрана труда и создание безопасных условий труда 1. Контроль над состоянием охраны труда и выполнением мероприятий по охране труда, технике безопасности и пожарной безопасности. 2. Осуществление периодического медицинского осмотра работников. 3. Проведение мероприятий по улучшению условий труда сотрудников. 4. Проведение специальной оценки условий труда. Массовая работа по оздоровлению сотрудников 1. Проведение круглых столов, тренингов, семинаров, направленных на приобретение сотрудниками знаний по сохранению и укреплению здоровья. 2. Диспансеризация сотрудников. 3.Проведение комплекса культурно-массовых, спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий. 4. Санаторно-курортное лечение сотрудников с хроническими заболеваниями. Обеспечение безопасных для здоровья условий 1. Создание условий работы, отвечающих требованиям безопасности для здоровья и жизни; 2. Создание условий, отвечающих санитарно-гигиеническим нормам, для полноценного отдыха и работы. 3.В рамках борьбы с туберкулезом ежегодное флюорографическое обследование сотрудников. Спортивно-массовая работа 1.Организация досуга сотрудников. 2.Участие в массовых спортивных городских мероприятиях. 3.Организация работы по различным направлениям (аэробика, командные спортивные игры, фитнес). Индивидуальная работа 1. Ежегодный медицинский осмотр и проведение инструктажа по охране труда и технике безопасности для вновь принятых сотрудников
Сроки реализации программы	2022 – 2024 г.г.
Ожидаемые результаты	<u>Качественные:</u> 1.Укрепление социального и психического здоровья сотрудников; 2.Увеличение работоспособности сотрудников. 3.Уменьшение употребления табака; <u>Количественные:</u> 1.Увеличение доли сотрудников, ведущих здоровый образ жизни; 2. Значительное увеличение доли лиц с физической активностью; 3.Увеличение индекса здоровья сотрудников.

Актуальность

Программа укрепления здоровья и благополучия сотрудников – МАДОУ ЦРР - детский сад №16 «Росинка» 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% 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.
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

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).

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.

1. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников – МАДОУ ЦРР - детский сад №16 «Росинка» разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников – МАДОУ ЦРР - детский сад №16 «Росинка», профилактика заболеваний и потери

трудоспособности.

2. 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.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.

Основные мероприятия

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 трудового коллектива, ответственными лицами по организации работы программы.

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

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

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

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

7. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок

и пр.

2. 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 на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.

4. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.

5. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).

6. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

7. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.

8. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании.

9. Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.

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

3. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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

2. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

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

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

3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.
6. Организация клуба «Скандинавская ходьба».
7. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».
8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».
9. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.
10. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.
11. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение консультаций, семинаров, тренингов по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
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.
5. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
6. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.
7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

5. 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 Кампании (конкурсы, соревнования) «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 ДОУ).
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. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий Программы

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

- Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;
- Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации;
- Профилактика вредных привычек;
- Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.
- Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала;

7. 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.

8. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- оценка достижения результатов программы.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Сроки реализации	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия			
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровьесостояние работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	до 20.01.2022 г.	старший воспитатель Ялава И.В., старшая медсестра Емельянова Н.В.
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	октябрь	Заведующий ДОУ Кислякова С.А., старшая медсестра Емельянова Н.В.
3	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	постоянно	председатель профсоюза ДОУ Нигматзянова Г.А.
4	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	до 01.03.2022 г.	старшая медсестра Емельянова Н.В.
5	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	постоянно	Заведующий ДОУ Кислякова С.А.
2. 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	постоянно	старшая медсестра Емельянова Н.В. инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
2	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	февраль	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
3	Кампания, направленная на снижение веса.	март - апрель	старшая медсестра Емельянова Н.В.
4	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	май	Диетсестра по питанию Теплова А.Х.
5	Конкурс здоровых рецептов.	сентябрь	Диетсестра по питанию Теплова А.Х.
6	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»	По необходимости	Диетсестра по питанию Теплова А.Х.
3. Мероприятия, направленные на повышение физической активности			

1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	постоянно	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
2	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Осень, весна, лето	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
3	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	ежемесячно	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
4	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
5	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	постоянно	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
6	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».	осень, весна	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
7	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	1 раз в квартал	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
8	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	ежемесячно	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
9	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	постоянно	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
10	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	постоянно	инструктор по физической культуре Нигматзянова Г.А.
11	Оснащение кулерами с питьевой водой	в течении года	заместитель заведующего по АХЧ Лазарева Т.М.
4. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Ежемесячно	педагог – психолог Двойничкова Г.А.
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	ежемесячно	старшая медсестра Емельянова Н.В.
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	до июня 2022 года	Заведующий ДОУ Кислякова С.А. заместитель заведующего по АХЧ Лазарева Т.М., педагог – психолог Двойничкова Г.А.
5. Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
1	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	март	заместитель заведующего по АХЧ Лазарева Т.М.,

2	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменей сигареты на витаминь» с обменом сигарет на фрукты.	постоянно	педагог – психолог Двойничкова Г.А.
3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	май	педагог – психолог Двойничкова Г.А. председатель профсоюза ДОО Нигматзянова Г.А.