

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Новолялинского муниципального округа "Детский сад № 17
"Солнышко"**

(МБДОУ НМО "Детский сад № 17 "Солнышко")
624420, Свердловская область Новолялинский район,
п. Лобва, ул. Христофорова, д. 36
тел. 8(34388)32409

ПРИНЯТО

Общим собранием работников МБДОУ НМО
"Детский сад № 17 "Солнышко"
(протокол от 1 апреля 2025 г. № 2)

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего МБДОУ НМО
"Детский сад № 17 "Солнышко"
от 1 апреля 2025 г. № 26

**Корпоративная программа укрепления
здоровья работников
на 2025-2030 г.г.**

Содержание

1. Общие положения.
2. Цель программы.
3. Задачи программы.
4. Основные мероприятия программы:
 - Блок 1. Организационные мероприятия.
 - Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.
 - Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.
 - Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.
 - Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.
 - Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.
5. Ожидаемые результаты эффективности программы.
6. Мониторинг реализации программы.
7. Оценка эффективности реализации программы.
8. План мероприятий по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ НМО «Детский сад № 17 «Солнышко».

1. Общие положения

Корпоративная программа разработана в соответствии ч. 2 ст. 30 Федерального закона Российской Федерации от 21.11.2021 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации», с целью выполнения п. 7.1. Протокола заседания Оперативного штаба Министерства здравоохранения Российской Федерации от 08.02.2024 № 03/13-7/56 и п. 3.4. Протокола регионального совещания «Реализация мероприятий по укреплению общественного здоровья в муниципальных образованиях Свердловской области. Итоги 2023 года. Задачи на 2024 год».

Программа укрепления здоровья и благополучия работников МБДОУ НМО «Детский сад № 17 «Солнышко» (далее Учреждение) 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 работника Учреждения 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 работников 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 Учреждения в рамках здоровьесформирующей программы посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность работников — ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

2. Цель программы

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

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья работников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья работников Учреждения являются:

- формирование системы мотивации работников к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работников;
- повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей;
- создание благоприятных условий в Учреждении для ведения здорового и активного образа жизни;
- содействие прохождению работниками диспансеризации и профилактических осмотров;
- 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;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия программы

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 трудового коллектива, ответственными лицами по организации работы программы.

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

4. Организация контроля над проведением профилактических осмотров, диспансеризации работников. 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 работников: участие в культурно - досуговых мероприятиях, акциях, проводимых Учреждением.

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 трудового коллектива в спортивных мероприятиях, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджетов «шагомер» для работников.

4. Участие работников в программе сдачи норм ГТО.

5. Проведение дней здоровья, 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 прогулки в лес, катание на велосипедах, летний отдых.

8. Участие работников в спортивных соревнованиях, организуемых Учреждением.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки).

2. «Чистая вода» в Учреждении.

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

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

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

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 Учреждения с применением штрафных санкций к работникам, курящим в помещениях.

2. Проведение конкурсов, соревнований на тему «Брось курить и победи», призванных помочь работникам отказаться от курения.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах к в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы).

4. Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение.

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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

7. Оформление мест для курения вне территории Учреждения: 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 время проведения.

8. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения в Учреждении.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя

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

2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с употреблением 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 заведующим результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия.

5. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий программы

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

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
- повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
- увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;

- формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
- увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение временной нетрудоспособности работников,
- повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- профилактика вредных привычек.

6. 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.

7. Оценка эффективности реализации программы

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

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

План мероприятий укрепления здоровья работников МБДОУ НМО «Детский сад № 17 «Солнышко»

№ п/п	Наименование мероприятий	Дата	Ответственный
1. Организационные мероприятия			
1.1.	Анкетирование с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников	В течение года	Заведующий
1.2.	Проведение инструктажей работникам с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	По мере необходимости	Специалист по охране труда
1.3.	Проведение диспансеризации и профилактических осмотров работников	Ежегодно	Специалист по охране труда
1.4.	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Ежегодно	Фельдшер
1.5.	Поощрений работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	Декабрь	Заведующий
1.6.	Культурный досуг работников	По мере необходимости	Представитель трудового коллектива
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности			
2.1.	Комплекс упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Ежедневно	Учитель-логопед
2.2.	Спортивные мероприятия, спортивные конкурсы: - акция «На работу пешком», «На работу – на	В течение года	Старший воспитатель

	велосипеде», «Неделя без автомобиля»; - проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр «День здоровья»; - культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей; - сдача норм ГТО		
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию			
3.1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки)	В течение года	Медицинская диетическая сестра
3.2.	Конкурс здоровых рецептов	1 раз в квартал	Медицинская диетическая сестра
3.3.	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	1 раз в квартал	Медицинская диетическая сестра
3.4.	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Правильная тарелка», «Здоровый перекус» и пр.	1 раз в квартал	Медицинская диетическая сестра
3.5.	Оборудование специальных мест для приема пищи		Заведующий хозяйством
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением			
4.1	Кампания «Брось курить и победи»	В течение года	
4.2	День отказа от курения	Третий четверг ноября	Фельдшер
4.3	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику. Распространение среди родителей и педагогов буклетов, плакатов по профилактике	В течение года	Фельдшер

	табакокурения, алкоголизма		
4.4	Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение	В течение года	Фельдшер
5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя			
5.1.	Информирование работников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя	2 раза в год	Фельдшер
5.2.	Консультативная помощь по вопросам, связанным с пагубным потреблением алкоголя	По мере необходимости	Фельдшер
5.3.	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа Круглый стол «Общество здоровых людей»	Январь	Фельдшер
6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом			
6.1.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	1 раз в год	Педагог-психолог
6.2.	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия	По мере необходимости	Музыкальный руководитель, заведующий хозяйством

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 645502124480540888185006450738835976348534763536

Владелец Михайловская Татьяна Анатольевна

Действителен с 13.02.2025 по 13.02.2026