МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 25 «РЯБИНКА»
МАДОУ № 25
633010, Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Ленина, 26 Телефон (383-41) 3-06-75
Факс (383-41) 3-06-86 E-mail: ds_25_ber@edu54.ru
ИНН /КПП 5445116270/544501001, ОГРН 1035404727335

СОГЛАСОВАНА
Председатель первичной профсоюзной организации МАДОУ № 25
_____ Г.А. Грошевая
_____ 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Заведующий МАДОУ № 25
_____ Л.Ю. Балаева
Приказ от 25.04.2024 № 31-од

КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
«Детского сада комбинированного вида № 25 «Рябинка»
на 2024-2027 годы

ЭП

Подписано цифровой подписью:
Балаева Лариса Юрьевна
DN: cn=Балаева Лариса Юрьевна, o=МАДОУ № 25, ou=Заведующий МАДОУ № 25, email=bsk_du25@mail.ru, c=RU
Дата: 2024.04.25 09:22:08 +07'00'

г. Бердск,
2024 г.

Содержание

1. Актуальность 3
2. Цель программы 4
3. Задачи программы 4
4. Направления планирования мероприятий 5
5. Механизмы (инструменты и мероприятия) 5
6. Развитие корпоративной культуры в учреждении 12
7. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников 12
8. Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий 13
9. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы 13
10. Оценка эффективности реализации мероприятий программы. 14
11. План реализации программы 14

1. Актуальность

Основой государственной социальной политики и главной научной задачей является разработка, обоснование и реализация мер по сохранению здоровья нации, минимизации воздействия вредных факторов на человека, достижению оптимальных качества жизни, эффективности производственной и иной деятельности населения.

Анализ состояния здоровья работающих, свидетельствует о его существенном ухудшении за последние годы. Социальная значимость профессиональных заболеваний обусловлена также массовостью контингентов, подвергающихся воздействию неблагоприятных производственных факторов и трудностями решения вопросов возмещения ущерба здоровью. По определению Всемирной организации здравоохранения «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В настоящее время общепризнано, что развитие и распространенность хронических неинфекционных заболеваний тесно связаны с особенностями образа жизни, условиями работы и факторами риска, а их коррекция способствует снижению заболеваемости и смертности. В связи с резко возросшим темпом и интенсивностью рабочей активности работников образовательных учреждений, повышением психологической нагрузки, требований к более качественной работе, повышением уровня ответственности за результаты работы создают основу для возникновения заболеваний, как общих, так и профессиональных.

Профилактика заболеваний путем борьбы с вредными привычками и факторами риска развития заболеваний, ведение здорового образа жизни, без сомнения, улучшат состояние здоровья работников образования.

Модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников МАДОУ № 25 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 программы по укреплению здоровья на рабочем месте.

Для успешной реализации программы учитываются 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.

2. Цель программы

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

Основная цель внедрения модельной корпоративной программы по охране и укреплению здоровья работников МАДОУ № 25 .

- это сохранение и укрепление здоровья сотрудников образовательных организаций через комплекс управленческих решений, направленных на создание в образовательной организации необходимых условий, способствующих повышению приверженности работников образования здоровому образу жизни.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

1. разработка перспективных и увеличение объема существующих оздоровительных мероприятий по укреплению здоровья и профилактике заболеваний работников образовательной организаций;
2. укрепление, сохранение здоровья и сокращение сроков восстановления здоровья (сниженных функциональных резервов) работников, выявление и коррекция факторов хронических неинфекционных заболеваний;
3. развитие и сохранение трудового потенциала работников образовательной организации, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия;
4. популяризация здорового образа жизни;
5. обеспечение межведомственного и многоуровневого подходов в вопросах повышения качества жизни, улучшения условий труда работников образовательной организации, формирования здорового образа жизни.

4. Направления планирования мероприятий

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников образовательной организации к здоровому образу жизни в целях их оздоровления.

- Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.

- Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышения их работоспособности и продуктивности.

- Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МАДОУ № 25.

- Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

- Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.

- Формирование мотивации на здоровое питание.

- Формирование установки на отказ от вредных привычек.

- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

- Формирование стрессоустойчивости.

Стратегии, направленные на работу с сотрудниками, – поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни. Предпочтительны меры, которые делают здоровый выбор легким и предоставляют помощь поддерживать здоровые поведенческие изменения. Эти меры для здоровых людей или с риском заболеваний направлены на факторы здорового образа жизни, такие как:

1) отказ от курения
2) здоровое питание
3) физическая активность
4) снижение потребления алкоголя
5) снижение веса
6) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

5. Механизмы (инструменты и мероприятия)

1. Административные и организационные мероприятия	1.1 Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч. 1.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников МАДОУ № 25 1.3. Проведение анкетирования в организации, с целью вы явления факторов, влияющих па здоровье работников.

	1.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы. 1.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации. 1.6. Исключение «мест для курения». 1.7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.
2. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)	2.1. Меры, меняющие рабочую среду Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр. 2.2. Мероприятия по охране и безопасности труда МАДОУ № 25 в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда. 2.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы. 2.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья. Проведение специальной оценки условий труда. Организация производственного санитарного контроля на предприятии. Реализация приказа Минтруда России от 29.10.2021№ 776н «Об утверждении Примерного положения о системе управления охраной труда».
3. Страхование	3.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС) 3.2. Социальное страхование (Фонд социального страхования) 3.3.Пенсионное страхование (Пенсионный фонд) 3.4.Добровольное медицинское страхование (ДМС)

4. Медицинские мероприятия	4.1. Проводится ежегодная вакцинация. 4.2. Медицинские осмотры 4.3. Предварительные и периодические осмотры Предварительный медицинский осмотр – обязательное условие для приема на работу. **Цель** – оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства. Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность сотрудника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии. Медицинские о смотры проводятся в соответствие с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 29н Порядок проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, устанавливает правила проведения обязательных предварительных медицинских осмотров (обследований) при поступлении на работу и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на работах с вредными и (или) опасными условиями труда 4.4. Профилактические осмотры Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов. 4.5. Диспансеризация

	Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения). Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России (Министерство здравоохранения РФ) от 27 апреля 2021 г. №404н "Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения
5.Мероприятия, направленные на нормализацию веса.	5.1. Проведение мероприятий, направленных на снижение веса. Целевая аудитория – сотрудники с индексом массы тела (отношение веса в килограммах к росту в метрах в квадрате) более 26. Таким сотрудникам за время проведения мероприятий предлагается снизить ИМТ на две единицы. Вариант: всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. 5.2. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам проведения мероприятий. Фото участников до и после, их истории размещаются на стенде для сотрудников образовательной организации.
6. Отказ от употребления табака	6.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение **Цель:** обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации. Описание: Запрет курения на рабочих местах и на территории предприятий регулируется Федеральным законом № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 г. «Об охране здоровья граждан от

	воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака». **Необходимо:** – определить места для размещения
	– знаков/составить список; – растиражировать знаки; – поместить знаки в обозначенных местах.
7.Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	7.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий **Цель**: снижение мотивации для употребления алкоголя. 7.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий **Цель**: показать людям, что алкоголь – это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение праздника требует творческого подхода и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних организаций.
8.Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)	8.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников. 8.2. Командно-спортивные мероприятия организуются посредством предоставления возможности бесплатного (либо с частичной оплатой посещения) арендуемых спортивно-оздоровительных комплексов для организации и проведения разного рода спортивных состязаний по игровым и командным видам спорта и индивидуальному участию работников в формате летних и зимних спартакиад. 8.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.
9. Проведение мероприятий «Овощи и фрукты». Питание и питьевой режим в рабочее время	9.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи. 9.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.

	Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания. **Описание:** для мероприятий образовательного характера приглашаются эксперты в области питания (врач-диетолог, специалист по здоровому образу жизни или др.) для проведения лекций, мастер-классов и семинаров. Темы выбираются, исходя из потребности сотрудников. Для лекций и образовательных семинаров могут быть предложены следующие темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др. 9.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия. **Цель**: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания. **Описание**: Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни. 9.4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания. **Цель:** популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов. 9.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания **Цель:** стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания. 9.6. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями **Цель:** для повышения мотивации и приверженности к рациону здорового питания на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и

	достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела.
10. Проведение мероприятий, направленных на борьбу со стрессом	10.1 Проведение круглых столов, собеседований. **Цель:** создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте. «Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Обсуждение мер по созданию благоприятной психоэмоциональной обстановки является важным компонентом комплексных программ ЗОЖ на рабочем месте. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата. 10.2. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья. **Цель:** повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психоэмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психоэмоциональной гигиены, сформировать навыки управления стрессом, профилактики профессионального выгорания и депрессии. Примерные образовательные мероприятия (семинары или мастер-классы) на «Дне здоровья»: – управление стрессом; – здоровый сон и управление утомляемостью; – преодоление депрессии; – горе и потеря: как пережить потерю в жизни; – основы профилактики джетлага; – синдром хронической усталости и его

	профилактика; – простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни; – как победить беспокойство и стресс на работе; – позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы. 10.3. Организация отдыха работников и членов их семей. 10.4. Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары и встречи. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья. 10.5. Проведение корпоративных мероприятий
11.Мониторинг мероприятий программы	11.1. Проведение мониторинга и оценка состояния здоровья сотрудников. 11.2. Анализ издержек и выгод программы. 11.3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой. 11.4. Подготовка отчетной документации.

6. Развитие корпоративной культуры в образовательной организации

- формирование благоприятного психологического климата в образовательной организации;

- улучшение профессионального коммуникативного взаимодействия в коллективе сотрудников, а также при работе с родителями(законными представителями), посетителями.

7. Повышение уровня профессиональных компетенций сотрудников

- развитие потребности в профессиональном самообразовании, саморазвитии, профессиональном самосовершенствовании, раскрытии творческого потенциала;

- повышение эффективности реализации профессиональных задач;

-приобретение необходимых в реализации профессиональной деятельности знаний, умений, навыков, а также развития профессионально важных личностных качеств.

- снижение количества листов нетрудоспособности сотрудников по больничным листам на 10 % за период 2024-2027 г.г.

8. Ресурсы, обеспечивающие выполнение программных мероприятий

Для реализации Программы в образовательной организации имеются ресурсы, обеспечивающие основные (базовые) потребности сотрудников, необходимые для сохранения и укрепления здоровья:

- проведение вакцинации,
- организация горячего питания,
- обеспечение чистой питьевой водой.
- наличие спортивного зала и оборудования.

9. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

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 трудопотерь 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 и инвалидностью;

- увеличение национального дохода.

10.Оценка эффективности реализации мероприятий программы

Для оценки эффективности Программы разработаны критерии эффективности:

- отзывы сотрудников (удовлетворенность/положительная оценка);

- внедрение социальных технологий/ моделей/ методик;

- развитие взаимодействия с социальными партнерами, в т.ч. заключение договоров/благотворительная помощь;

- динамика участия сотрудников в оздоровительных и корпоративных мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни, доступность и актуальность информирования сотрудников.

На основании анализа полученных показателей, Программа указывает основные стратегические направления становления здорового образа жизни, обеспечивающие позитивную динамику развития здоровьесберегающей среды учреждения, положительную динамику отказа от вредных привычек

11. План реализации программы

№ п/п.	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственный
1.	Распределение сотрудников и определение ответственных для участия в мероприятиях	сентябрь	Старший воспитатель
2.	Выявление потребностей в вопросах здоровья с помощью анкетирования	сентябрь	Инструктор по физической культуре
3.	Участие в Спартакиадах работников образования. - веселые старты; - плавание;	В течение года	Инструктор по физической культуре

	- дартс; - волейбол; - настольный теннис; - флорбол; - лыжи; - шашки; - стрельба; - турслёт.		
4.	Организация производственной гимнастики	В течение года	Инструктор по физической культуре
5..	Организация выездных оздоровительных мероприятий (прогулки, походы)	В течение года	Инструктор по физической культуре
6.	Психологические тренинги	В течение года	Педагог - психолог
7.	Проведение корпоративных праздничных мероприятий «Новый год», «День дошкольного работника», «8 марта»	По графику проведения корпоративных мероприятий	Старший воспитатель
8.	Проведение ежегодной вакцинации сотрудников в осенне-зимний период	Приказ по учреждению	Специалист по охране труда
9.	Организация и проведение периодического медицинского осмотра	1 раз в год	Специалист по охране труда
10.	Проведение диспансеризации	Ежегодно	Специалист по охране труда
11.	Проведение массовых спортивных мероприятий (сотрудники, родители, дети)	В течение года	Инструктор по физической культуре
12.	Проведение мероприятий по подразделениям организации	В течение года	Инструктор по физической культуре
13.	Мероприятия по борьбе с алкоголизмом, курением. Информационный стенд о профилактике зависимостей «Здоровый взгляд» Проведение	В течение года	Медицинский работник

	лекций-бесед		
14.	Тимбилдинг, Спортивный тимбилдинг или командные игры.	Ежеквартально	Инструктор по физической культуре Педагог - психолог
15.	Участие сотрудников МАДОУ № 25 в городских мероприятиях: - Турслет; - Кросс нации - Лыжня России - Массовая оздоровительная ходьба	В течение года	Инструктор по физической культуре Старший воспитатель