

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение
центр развития ребенка - детский сад «Аленький цветочек»
(МДОАУ црр-д/с «Аленький цветочек»)

ПРИНЯТА:

Общим собранием трудового
коллектива (протокол от 31.08.2023 № 1)

УТВЕРЖДЕНА:

Директор
МДОАУ црр-д/с «Аленький цветочек»
_____ И.И. Никонец

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат
588BDE4A8EC34803EFA6432CFA0E7F70
Владелец Никонец Инна Ивановна
Действителен с 23.06.2023 по 15.09.2024

**Корпоративная программа по укреплению здоровья
работников МДОАУ црр-д/с «Аленький цветочек»
на 2023-2024 учебный год**

Введена в действие приказом
от 1 сентября 2023г. № 417 - од

г. Пыть-Ях
2023 г.

Пояснительная записка

Здоровье - одно из самых больших желаний человека. «Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. «Желаем Вам самого главного - здоровья», - говорят наши близкие. Здоровье не означает просто отсутствие болезней - это положительное, жизнерадостное состояние души, которое позволяет охотно выполнять обязанности, возложенные на нас жизнью.

Корпоративная программа по укреплению здоровья работников (далее - Программа) муниципального дошкольного образовательного автономного учреждения центр развития ребёнка детский сад «Аленький цветочек» (далее - учреждение) разработана в целях реализации мероприятий муниципальной программы «Социальное и демографическое развитие города Пыть-Яха», утвержденной постановлением администрации города от 07.12.2021 №555-па, в соответствии с планом мероприятий по укреплению общественного здоровья населения города Пыть-Яха, утвержденным распоряжением администрации города от 11.02.2022 №210-ра (в редакции от 31.05.2023 №1040-ра), в целях пропаганды и формирования здорового образа жизни среди работников организаций.

1. Актуальность

Программа 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% 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;
- повышенное психоэмоциональное напряжение.

Система укрепления здоровья работника 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 2025 г.». 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 учреждения в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Личная заинтересованность работников - ключевое условие эффективного внедрения Программы.

2. Цель Программы

Программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников учреждения разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе учреждения, сохранения здоровья работников на рабочем месте.

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

3. Задачи Программы

Основными задачами Программы по укреплению здоровья работников учреждения является:

- формирование системы мотивации работника учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
- создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия работника учреждения;
- 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 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;
- сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1.1. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний и и пр.

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

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

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

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

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

2.2. Участие в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

2.3. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

2.5. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

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

3.1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

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

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

4.1. В рамках реализации данных мероприятий проводится оценка соблюдения 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 дисциплинарных взысканий к работникам, курящим в помещениях и на территории учреждения.

4.2. 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 и посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

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

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

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

5.1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

5.2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

5.3. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

5.4. 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 Программы по укреплению здоровья работника учреждения 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;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников;

- снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников;
- снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
- профилактика вредных привычек;
- улучшение имиджа учреждения по мнению работников и повышение их мотивации;
- снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.

План мероприятий на 2023-24 учебный год

| № | Наименование мероприятия | Дата | Ответственный |
|--|---|---|---|
| 1. Организационные мероприятия | | | |
| 1. | Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы. | Постоянно | Руководители структурных подразделений |
| 2. | Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. | В течение года, согласно графика | Заместитель директора по АХЧ, специалист по охране труда |
| 3. | Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок | Регулярно | Специалист по охране труда |
| 4. | Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни. | 2 раза в год | Директор, комиссия по распределению стимулирующих выплат работникам |
| 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности | | | |
| 1. | Комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте: гимнастика для глаз | Ежедневно (во время и после работы на компьютере) | Сотрудники |
| 2. | Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы: - Кросс нации; - Всероссийская массовая гонка «Лыжня России»; - Турнир по дартсу; - Турнир по стрельбе из пневматического пистолета; - Муниципальные соревнования «Человек идущий»; - Сдача норм ГТО; - Туриада «Городской туристический слёт среди | В течение года | Председатель ППО |

| | | | |
|--|--|-----------------|------------------------------------|
| | учреждений, организаций города». | | |
| 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию | | | |
| 1. | Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки) в рабочей группе посредством информационно-технологической сети «Интернет» | 1 раз в квартал | Специалист по охране труда |
| 2. | Оборудование специальных мест для приема пищи | Постоянно | Директор, заведующий хозяйством |
| 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением | | | |
| 1. | Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья на информационных стендах, рабочей группе посредством информационно-технологической сети «Интернет» | 1 раз в квартал | Специалист по охране труда |
| 2. | Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение. | Постоянно | Заведующий хозяйством |
| 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом | | | |
| 1. | Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями. | 1 раз в квартал | Педагог - психолог |

