

Администрация муниципального образования городской округ «Воркута»  
Воркута» кар кытшлӧн муниципальной юкӧнса администрация  
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**  
**«Детский сад № 65 «Бусинка» г. Воркуты**  
«Челядьӧс 65 №-а видзаніни «Бусинка» школадз велӧдан  
муниципальной сьӧмкуд учреждение Воркута к.

Принята на общем собрании работников  
МБДОУ «Детский сад № 65» г. Воркуты  
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 65» г. Воркуты  
\_\_\_\_\_ Павленко Л.А..

**Корпоративная программа сохранения и укрепления здоровья работников  
МБДОУ «Детский сад № 65» г. Воркуты на 2022-2025 годы.**

## **Содержание.**

### **1. Актуальность**

### **2. Цель программы**

### **3. Задачи программы**

### **4. Основные мероприятия программы**

Блок 1. «Мое здоровье – в моих руках» (организационные мероприятия).

Блок 2. «Жизнь – это движение!» (мероприятия, направленные на повышение физической активности).

Блок 3. «Здоровое питание – это легко и вкусно!» (мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию).

Блок 4. «Мир без вредных привычек» (мероприятия, направленные на борьбу с курением).

Блок 5. «Управляй стрессом» (мероприятия, направленные на борьбу со стрессом).

### **5. Ожидаемые результаты эффективности программы**

### **6. Оценка эффективности Программы**

## **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 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 организации в рамках здоровьесформирующей 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 МБДОУ «Детский сад № 65» г. Воркуты разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ «Детский сад № 65» г. Воркуты, 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.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

#### **4. Основные мероприятия**

##### **Блок 1. «Мое здоровье – в моих руках» (организационные мероприятия).**

№ п / п	Мероприятия	Срок	Ответственные
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.	1 раз в год	Администрация, профсоюзная организация учреждения
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.	В течение года	Администрация
3	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения
4	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения
5	Организация системы поощрений за работу по	В течение	Администрация,

	укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	года	профсоюзная организация учреждения
6	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения

**Блок 2. «Жизнь – это движение!» (мероприятия, направленные на повышение физической активности).**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.	1 раз в год	Администрация, инструкторы по физической культуре
2	Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения
3	Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	В течение года	Инструктор по физической культуре
4	Участие в программе сдачи норм ГТО	В течение года	Инструктор по физической культуре
5	Мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи)	В течение года	профсоюзная организация учреждения, инструкторы по физкультуре
6	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения
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.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения

**Блок 3. «Здоровое питание – это легко и вкусно!» (мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию).**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможности приема пищи, соблюдения питьевого режима.	ежедневно	Администрация, профсоюзная организация учреждения
2	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.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения
3	Проведение мероприятий, тематических дней и акций по популяризации принципов здорового	В течение года	Администрация, профсоюзная

	питания, организация соревнований, конкурсов рецептов, фотографий блюд среди работников		организация учреждения
--	---	--	------------------------

**Блок 4. «Мир без вредных привычек» (мероприятия, направленные на борьбу с курением).**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения
2	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).	В течение года	Администрация
3	Учредить систему экономических санкций и поощрений. В течение года	В течение года	Администрация
4	Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения
5	Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.	В течение года	Администрация

**Блок 5. «Управляй стрессом» (мероприятия, направленные на борьбу со стрессом).**

№ п/п	Мероприятия	Срок	Ответственные
1	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.	В течение года	Педагог-психолог
2	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.	В течение года	Старший воспитатель, педагог-психолог
3	Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.	В течение года	Заведующий ДОУ
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.	В течение года	Администрация, профсоюзная организация учреждения, педагог-психолог

**5. Ожидаемые результаты**

В результате реализации корпоративной программы сохранению и укреплению здоровья работников учреждения 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.
- Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости
- Профилактика вредных привычек;

**Для работодателей:**

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

**Для государства:**

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода

## 6. Оценка эффективности Программы

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и самих работников. Оценка эффективности программы содержит перечень оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению оценки включаются в план мероприятий на каждый учебный год. Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации. Оценка проводится ежегодно, в летний период, перед созданием плана работы на очередной учебный год.

Параметры показателей	Метод сбора информации	Ответственные
Удовлетворенность/неудовлетворенность программой работников	Анкетирование	Администрация
Охват сотрудников	Анализ данных	Профсоюзная организация
Увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни	Анкетирование	Администрация
Улучшение условий труда работников организации	Анкетирование	Администрация
Снижение показателей временной утраты трудоспособности работников	Анализ данных	Администрация
Отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний	Анализ данных	Администрация