



Принято:
на общем собрании трудового коллектива
Протокол № 7 от 17.05.2024 г.

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с «Солнышко»
с. Криничное Белогорского района
Республики Крым
_____ Н.Н. Любимова

**Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения детский сад «Солнышко» с. Криничное Белогорского
района Республики Крым
на 2024-2026 гг.**

с. Криничное, 2024 г

Содержание

1. Актуальность
2. Цель программы
3. Задачи программы
4. Основные мероприятия программы
5. Ожидаемые результаты эффективности программы
6. План мероприятий

1. Актуальность

Программа укрепления здоровья сотрудников МБДОУ д/с «Солнышко» с. Криничное Белогорского района Республики Крым 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 такими ведущими факторами, как:

- Повышенное артериальное давление;
- Курение;
- Чрезмерное употребление алкоголя;
- Повышенное содержание холестерина в крови;
- Избыточная масса тела;
- Несбалансированное питание;
- 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.

2. Цель программы

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников разработана с целью:

- Сохранения и укрепления здоровья работников путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех работников.

- Позитивного изменения отношения работников к собственному здоровью, преобразования гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения.

- Профилактики заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.

- Снижения потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

- Улучшения психологического климата в коллективах.

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- 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.
- Обеспечение безопасных и комфортных условий труда.
- Предупреждение травматизма и профессиональных заболеваний.
- Организация отдыха работников;
- Формирование приверженности работников здоровому образу жизни;
- Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни,

физической активности и правильном питании;

- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе;
- Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания;
- Совершенствование работы спортивно-оздоровительных мероприятий.

4. Примерный перечень направлений, мероприятий по их реализации

1. СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ РАБОЧЕЙ СРЕДЫ И ОПТИМАЛЬНЫХ ГИГИЕНИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ РАБОТНИКОВ ОРГАНИЗАЦИИ			
<p>ЦЕЛЬ: Разработка и реализация системы управления охраной труда. Создание благоприятных санитарно-гигиенических условий труда, улучшение условий труда на рабочих местах, снижение уровня производственного травматизма, обеспечение оптимального режима труда и отдыха.</p> <p>ОПИСАНИЕ: Система управления охраной труда в организации – ключевой элемент, благодаря которому в учреждении обеспечивается безопасность сотрудников. Данная часть общей системы менеджмента направлена на защиту здоровья и жизни работников. Положительное воздействие внедрения системы управления охраной труда на уровне организации, выражается в снижении воздействия опасных и вредных производственных факторов и рисков, повышении производительности труда.</p>			
Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Изменение рабочей среды (повышение комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания.</p> <p>Охрана и безопасность труда (контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда).</p> <p>Предупреждение несчастных случаев (обучение и инструктажи по предотвращению риска получения травмы).</p> <p>Оценка производственных рисков, приводящих к расстройству здоровья (проведение СОУТ на рабочих местах, организация производственного санитарного контроля, утверждение положения о системе управления охраной труда).</p>	Административно-управленческий персонал	Постоянно	<p>Увеличение количества рабочих мест, на которых улучшены условия труда по результатам СОУТ (подтвержденные результатами СОУТ);</p> <p>Доля рабочих мест, на которых проведена СОУТ (%);</p> <p>Снижение количества несчастных случаев на производстве.</p>

2. СТРАХОВАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение полного использования услуг, оказываемых в рамках обязательного страхования от несчастных случаев на производстве и профзаболеваний, пенсионного и добровольного медицинского страхований.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Обязательное социальное страхование (реабилитация и восстановительное лечение).</p> <p>Пенсионное страхование (оплата родовых сертификатов).</p> <p>Добровольное медицинское страхование (расширение соцпакета, включающее амбулаторно-поликлиническую и стационарную медицинскую помощь в ближайших (лучших) медицинских организациях, консультации высококвалифицированных специалистов).</p>	<p>Административно-управленческий персонал</p> <p>Медицинская служба</p>	Постоянно	Увеличение количества использованных услуг по данным видам страхования.

3. МЕДИЦИНСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

ЦЕЛЬ: Обеспечение охвата медицинскими осмотрами работников.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Ежегодная вакцинация и целевая вакцинация (к примеру, COVID-19).</p> <p>Обязательные предварительные (при поступлении на работу) и периодически медицинские осмотры.</p> <p>Профилактические осмотры (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).</p> <p>Диспансеризация (комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья, включая определение группы здоровья).</p>	<p>Административно-управленческий персонал</p> <p>Медицинская служба</p>	Постоянно	Процент охвата медосмотрами работников, занятых во вредных и (или) опасных условиях труда.

4. ПРОФИЛАКТИКА ПОТРЕБЛЕНИЯ ТАБАКА

ЦЕЛЬ: Соблюдение запрета потребления табака на территории учреждения.

ОПИСАНИЕ: Запрет курения на рабочих местах и на территории учреждения регулируется Федеральным законом №15-ФЗ от 23 Февраля 2013г. «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

В корпоративной практике необходимо обеспечить исполнение закона на территории учреждения путем издания внутренних нормативных документов. Для осуществления практики необходимо издать внутренний документ.

- о запрете курения на территории учреждения (включая открытую территорию);
- о запрете потребления любых электронных сигарет, испарителей и устройств с нагреванием табака;

Практика не требует дополнительного финансирования.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Установление запрета курения на рабочих местах и на территории учреждения (оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение).</p> <p>Организация индивидуальной и групповой поддержки по мобильным приложениям, мессенджерам и чатам.</p>	Административно-хозяйственная часть	Однократно, в начале программы	Процент курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, %.

5. ОТКАЗ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

ЦЕЛЬ: Повышение осведомленности работников о вреде, связанном с алкоголем и другими психоактивными веществами, и рисках, связанных с ними на рабочем месте

ОПИСАНИЕ: Коммуникационная кампания, направленная на повышение осведомленности сотрудников, является ключевым компонентом, предваряющим организацию любых действий, направленных на снижение пагубного употребления алкоголя и других психоактивных веществ. Научные данные показывают, что программы обучения и подготовки на рабочем месте могут эффективно влиять на поведение сотрудников, связанное с употреблением алкоголя и других психоактивных веществ. Обучение сотрудников следует проводить регулярно, и также регулярно сотрудники должны быть снабжены информационными материалами (брошюрами, буклетами) и контактной информацией, куда можно обратиться за помощью.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
--------------------------------	---------------------------	------------------	---------------------

<p>Коммуникационная кампания по повышению осведомленности в отношении вреда алкоголя и других психоактивных веществ.</p> <p>Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.</p> <p>Изменение отношения персонала к употреблению алкоголя как необходимому атрибуту праздника.</p>	Административно-хозяйственная часть	До достижения устойчивого результата	Рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам.
---	-------------------------------------	--------------------------------------	--

6. ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

ЦЕЛЬ: Стимулирование работников к повышению уровня физической активности

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Разработка комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.</p> <p>Участие в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах.</p> <p>Участие в программе сдачи норм ГТО.</p> <p>Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.</p> <p>Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.</p>	<p>Медицинская служба</p> <p>Административно-хозяйственная часть</p>	Без ограничений	<p>Снижение доли работников с низким уровнем физической активности, %;</p> <p>Снижение доли работников с низким уровнем тренированности, %.</p>

7. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЦЕЛЬ: Обеспечение сотрудников предприятия в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде. Обеспечить сотрудников в течение рабочего времени возможностью приема пищи в отдельно отведенном помещении.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Обеспечение работников в течение рабочего времени свободным доступом к питьевой воде.</p> <p>Обеспечение возможности приема пищи сотрудниками в отдельно отведенном помещении).</p> <p>Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов.</p> <p>Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощами фруктам.</p>	Административно-хозяйственная служба	Постоянно действующая практика.	<p>% сотрудников, имеющих доступ к питьевой воде не далее 50м от рабочего места.</p> <p>Охват сотрудников, имеющих возможность приема пищи в рабочее время, %.</p>

8. СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.ПОВЫШЕНИЕ КОРПОРАТИВНОЙ КУЛЬТУРЫ.

ЦЕЛЬ: Достижение высокого уровня участия работников в программах здорового образа жизни.

ОПИСАНИЕ: При проведении коммуникационной кампании важно ориентироваться на количественные показатели, а именно какое количество работников изучит профилактический материал, примет участие в оздоровительных мероприятиях. Необходимо учитывать, что высокоэффективные коммуникационные кампании могут потребовать потратить рабочее время на участие в оздоровительной акции, что может привести к переработке. Для достижения целевого эффекта необходимо использовать несколько каналов коммуникации (желательно 2-3 вида), в том числе рассылку по электронной почте, оповещение работников на собраниях, использование мессенджеров и др.

Примерный перечень мероприятий	Ответственные исполнители	Сроки реализации	Примеры индикаторов
<p>Проведение коммуникационной кампании по популяризации ЗОЖ.</p> <p>Проведение «Кружков здоровья» (открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды).</p> <p>Обучение работников на рабочем месте (образовательные программы, направленные на профилактику стресса).</p> <p>Проведение дня/недели/месяца психоэмоционального здоровья (оздоровительное тестирование (оценка риска возникновения хронических неинфекционных заболеваний, оценка функциональных параметров организма и др.).</p> <p>Создание комнаты психоэмоциональной разгрузки.</p>	<p>Административно - хозяйственная служба</p> <p>Медицинская служба</p>	<p>Постоянно действующая практика.</p>	<p>Уровень удовлетворенности работой (% изменений по сравнению с предыдущими временными периодами);</p> <p>Уровень текучести персонала (изменение показателя по отношению к предыдущему периоду).</p>

5. Ожидаемые результаты эффективности мероприятий Программы

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников 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;
- Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
- Снижение риска развития 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.

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

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.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения 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 потерь 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.

8. План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Дата проведения	Ответственный исполнитель	Отчет об исполнении
1. Организационные мероприятия				
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	До 01 октября	Саитжемилова А. Д.	
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Июль – август	Любимова Н. Н. Саитжемилова А. Д.	
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	постоянно	Любимова Н. Н. Гривко О. С.	
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	постоянно	Волобуева С. В.	
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности				
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на Рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	постоянно	Гривко О. С. Саитжемилова А. Д.	
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	постоянно	Гривко О. С.	
3	Дни здоровья–проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».	постоянно	Любимова Н. Н. Саитжемилова А. Д.	
4	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	постоянно	Любимова Н. Н. Саитжемилова А. Д.	
5	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Осень, весна, лето	Волобуева С. В. Любимова Н. Н.	

6	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	постоянно	Гривко О. С.	
3. 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	постоянно	Саитжемилова А.Д.	
2	Кампания, направленная на снижение веса.	Январь-март	Саитжемилова А. Д. Гривко О. С.	
3	Конкурс здоровых рецептов.	Апрель	Саитжемилова А. Д. Волобуева С. В.	
4	Дни здорового питания, посвященные овощам и фруктам	Июнь-сентябрь	Саитжемилова А. Д.	
5	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Сентябрь, декабрь, март, июнь	Саитжемилова А. Д.	
6	Оснащение кулерами с питьевой водой	В течение года	Недоступ Т. Г.	
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением				
1	Организация возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования. Проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты.	постоянно	Саитжемилова А. Д.	
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья	май	Гривко О.С.	
3	Оформление мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.	сентябрь	Любимова Н.Н. Недоступ Т.Г.	
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом				
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Ежемесячно	Гривко О.С. Саитжемилова А. Д.	
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	ежемесячно	Саитжемилова А. Д.	
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	До марта 2025 года	Любимова Н.Н. Недоступ Т.Г. Саитжемилова А.Д.	