


Принято на общем собрании трудового
коллектива

2022 г.

Утверждаю:

Заведующий  С.В. Ишмуратова

Приказ № 56 от 06.06.2022 г.



Корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников

МКДОУ № 364

1. Введение

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника, члена ДООУ многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По проведенному мониторингу работники детского сада чаще всего страдают от:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- 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).

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.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

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.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

2. Нормативно -правовая база:

1. Конституция Российской Федерации

2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

4. Паспорт национального проекта «Демография». Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

5. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни» Утверждён 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

6. Трудовой Кодекс Российской Федерации.

7. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний»

8. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных"

9. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5

10. Федеральный закон от 28.12.2013 N 426-ФЗ "О специальной оценке условий труда"

3. Тип корпоративной программы:

По степени охвата: трудовой коллектив работников ДОУ;

По содержанию: образовательные (школы и дни здоровья, семинары, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т. п.).

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

4. Цель и задачи:

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте для работников ДОУ, подведомственного департаменту образования мэрии города Новосибирска, разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

Задачи:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды 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.

5. Направления планирования мероприятий:

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников 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 МБДОУ.
- 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) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

6. Механизмы (инструменты и мероприятия)

<p>1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p>1.1. Меры, меняющие рабочую среду</p> <p>Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда</p>
---	--

	<p>В ДОУ в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте</p> <p>Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.</p> <p>Проведение специальной оценки условий труда.</p> <p>Организация производственного санитарного контроля на предприятии. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».</p>
2. Страхование	<p>2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС).</p> <p>2.2 Социальное страхование (Фонд социального страхования).</p> <p>2.3 Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p> <p>Оплата родовых сертификатов. Личное.</p> <p>2.4 Добровольное медицинское страхование (ДМС).</p>
3. Медицинские мероприятия	<p>3.1. Организация необходимой вакцинации.</p> <p>3.2. Медицинские осмотры.</p> <p>3.3. Предварительные и периодические осмотры.</p> <p>Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель - оценка состояния здоровья, обратившегося для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также</p>

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.

Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 302н "Об утверждении перечней вредных и (или) опасных производственных факторов и работ, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 21.10.2011 N 22111).

3.4. 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.

3.5. Диспансеризация

Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение

	<p>группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).</p> <p>Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н "Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения" (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).</p>
<p>4. Изменения образа жизни и решение вопросов личного роста</p>	<p>Меры, меняющие поведение работников</p> <p>индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг).</p>
<p>5. Отказ от употребления табака</p>	<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение</p> <p><i>Цель:</i></p> <p>обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации.</p> <p><i>Описание:</i></p> <p>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».</p> <p><i>Необходимо:</i></p> <p>определить места для размещения знаков/составить список;</p> <p>растиражировать знаки;</p>

<p>6. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)</p>	<p>поместить знаки в обозначенных местах.</p> <p>6.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>6.2. 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.</p> <p>6.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.</p>
<p>7. Питание и питьевой режим в рабочее время</p>	<p>7.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>7.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.</p> <p>Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.</p> <p>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.</p> <p>7.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия.</p>

	<p>Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.</p> <p>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.</p> <p>7.4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p> <p>7.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания</p> <p>Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p> <p>7.6. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями</p> <p>Цель6 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.</p>
<p>8. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</p>	<p>8.1 Проведение круглых столов, собеседований.</p> <p>Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.</p>

«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.

8.2. 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;

синдром хронической усталости и его профилактика;

	<p>простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни;</p> <p>как победить беспокойство и стресс на работе;</p> <p>позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.</p> <p>8.3 Организация отдыха работников и членов их семей.</p>
<p>9. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</p>	<p>9.1 Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары, и встречи. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья.</p> <p>9.2. Проведение корпоративных мероприятий</p>
<p>10. Административные и организационные мероприятия</p>	<p>10.1 Создание системы приказов, распоряжений.</p> <p>10.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративная программы укрепления здоровья сотрудников ДОУ.</p> <p>10.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.</p> <p>10.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>10.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.</p> <p>10.6. Исключение «мест для курения».</p> <p>10.7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.</p>

7. Ожидаемый эффект от реализации программы:

В результате реализации корпоративной программы в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.

Для работодателей:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа детского сада.
- 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.