


Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда»  
(МОУ детский сад № 382)

**ПРИНЯТО**

На общем собрании  
работников  
Протокол от «28» апреля 2021 г.  
№ 4  
Председатель  
 И.В.Маслова

**УТВЕРЖДАЮ**

Заведующий  
МОУ детского сада № 382  
\_\_\_\_\_ Л.В.Мозговая  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

28.04.2021г. № 01 – 06 – 25

г. Волгоград

**«ЗДОРОВЬЕ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ»**

**1. Актуальность**

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

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,

- 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.

Целью Соглашения о реализации на территории муниципального образования Волгоградской области регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек на территории Волгоградской области» от 30.12.2019 №71/3 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. Тип корпоративной программы**

По степени охвата: трудовой коллектив работников муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 382 Дзержинского района Волгограда»

По содержанию: образовательно-оздоровительная (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.

Результатом реализации Программы является создание паспорта «Здоровое предприятие», что даст возможность систематизации показателей здоровья сотрудников, формирования предпосылок повышения мотивации к ведению здорового образа жизни и ответственного отношения к своему здоровью.

### **3. Цели и задачи:**

#### **Цели Программы:**

- создание условий для сохранения и укрепления здоровья работников на рабочем месте;
- формирование приоритетов здорового образа жизни, позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование гигиенических знаний в конкретные действия и убеждения;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников;
- улучшение психологического климата в коллективах.

#### **Задачи Программы:**

- выявление и коррекция факторов риска неинфекционных заболеваний (низкая физическая активность, нерациональное питание, избыточный вес, курение, повышенное артериальное давление);
- выявление заболеваний на ранних стадиях;
- организация системной работы по охране здоровья работников (диспансеризация, профилактические медицинские осмотры), проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий;
- разработка мероприятий по профилактике профессиональных заболеваний, контроль профессиональных рисков;

- создание «здоровой» среды на рабочем месте;
- создание информационно-просветительского пространства здорового образа жизни;
- популяризация здорового образа (проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий, организация правильного питания, пропагандистские мероприятия, способствующие отказу от вредных привычек и пр.).

#### **4. 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 МОУ детского сада № 382.
- 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) здоровое питание
- 2) физическая активность
- 3) отказ от курения

4) снижение потребления алкоголя

5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

## 5. 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 МОУ детском саду № 382 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>
<p>Страхование</p>	<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) Оплата родовых сертификатов. Личное</p> <p>2.4 Добровольное медицинское страхование (ДМС)</p>
<p>Медицинские мероприятия</p>	<p>3.1. Проводится ежегодная вакцинация.</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 выявление заболеваний на момент трудоустройства.</p> <p>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.</p> <p>Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 28.01.2021 № 29н "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</p>

медицинских осмотров (обследований) работников, занятых на тяжелых работах и на работах с вредными и (или) опасными условиями труда" (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62277).

#### 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 группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).

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).

4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного

Меры, меняющие поведение работников

роста	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).
5. Отказ от употребления табака	<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>поместить знаки в обозначенных местах.</p>
6.Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	6.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий



	<p>Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя.</p> <p>6.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий</p> <p>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.</p>
<p>7. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)</p>	<p>7.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>7.2. 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>7.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.</p>
<p>8. Питание и питьевой режим в рабочее время</p>	<p>8.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>8.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя</p>

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.

8.3. 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.

8.4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.

Цель: популяризировать блюда для рациона

	<p>здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p> <p>8.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания</p> <p>Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p> <p>8.6. 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>9. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</p>	<p>9.1 Проведение круглых столов, собеседований.</p> <p>Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.</p> <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</p>

влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.

9.2. 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;

	<p>как победить беспокойство и стресс на работе;</p> <p>позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.</p> <p>9.3 Организация отдыха работников и членов их семей.</p>
<p>10. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</p>	<p>10.1.Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары и встречи. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья.</p> <p>10.2.Проведение корпоративных мероприятий</p>
<p>11. Административные и организационные мероприятия</p>	<p>11.1 Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч.</p> <p>11.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников.</p> <p>11.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.</p> <p>11.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>11.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.</p> <p>11.6. Исключение «мест для курения».</p> <p>11.7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и</p>

практической деятельности по изменению образа жизни.
--

#### **6. Ожидаемый эффект от реализации программы:**

В результате реализации корпоративной программы «Здоровье на рабочем месте!» 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 работодателя:*

- 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.