

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 241 Дзержинского района Волгограда»
(МОУ детский сад № 241)

ПРИНЯТО

На общем собрании
работников
Протокол от «07» апреля 2021 г.
№ 4.
Председатель
Ю.Г.Сивова

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий
МОУ детского сада № 241
М.Н.Алентьева
« 7 » апреля 2021 г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

07.04.2021г. № 01 – 06 – 23

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,
- 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 № 241 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 № 241.
- 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)

1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)	1.1. Меры, меняющие рабочую среду Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр. 1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда В МОУ детском саду № 241 в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда. 1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы. 1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья. Проведение специальной оценки условий труда. Организация производственного санитарного контроля на предприятии. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».
Страхование	2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС) 2.2 Социальное страхование (Фонд социального страхования) 2.3 Пенсионное страхование (Пенсионный фонд) Оплата родовых сертификатов.

	Личное 2.4 Добровольное медицинское страхование (ДМС)
Медицинские мероприятия	3.1. Проводится ежегодная вакцинация. 3.2. Медицинские осмотры 3.3. Предварительные и периодические осмотры 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. 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 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 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 роста	Меры, меняющие поведение работников 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	Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение <i>Цель:</i> обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации. <i>Описание:</i> 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». <i>Необходимо:</i> определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.
6.Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	6.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий <i>Цель:</i> снижение мотивации для употребления алкоголя. 6.2. Организация безалкогольных корпоративных

	мероприятий 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.
7. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)	7.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников. 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. 7.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.
8. Питание и питьевой режим в рабочее время	8.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи. 8.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя 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 здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.

	8.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания. 8.6. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями 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.
9. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ	9.1 Проведение круглых столов, собеседований. Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте. «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.

9.2. Проведение Дня/Недели/Месяца психозмоционального здоровья.

Цель: повышение осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценить уровень психозмоционального здоровья коллектива, информировать работников об основах психозмоциональной 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;

как победить беспокойство и стресс на работе;

позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.

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