

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22» г. Перми

**Принято:**  
Педагогическим советом  
От «30» августа 2021 г.  
Протокол № 1



**Утверждено:**  
Заведующим МАДОУ  
«Детский сад №22» г. Перми  
С.П.Чегодаева

**Корпоративная программа  
по укреплению здоровья сотрудников  
МАДОУ «Детский сад №22» г. Перми**

г. Пермь, 2021

**Корпоративная программа по укреплению здоровья для сотрудников МАДОУ «Детский сад №22» г. Перми** разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе дошкольного учреждения, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

**Основная цель программы:**

сохранение и укрепление здоровья сотрудников, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

**Задачи:**

- Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в учреждения 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.

**Направления планирования мероприятий:**

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников учреждения 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.
- 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:

- отказ от курения
- здоровое питание
- физическая активность
- снижение потребления алкоголя
- социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом).

**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          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          В соответствии с нормативными документами проведение контроля санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте          Проведение инструктажей 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>2. Медицинские мероприятия</p>	<p>2.1. Проведение ежегодной добровольной вакцинации.</p> <p>2.2. 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>2.3. Диспансеризация</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 и группы диспансерного наблюдения).</p>
<p>3. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста</p>	<p>Меры, меняющие поведение работников индивидуальное (персональное) консультирование по снижению</p>

	<p>избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг).</p>
<p>4. Отказ от употребления табака</p>	<p>4.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение, обеспечение соблюдения запрета потребления табака на территории спортивного учреждения.</p> <p>4.2. Краткие информационные сообщения и памятки о вреде курения для размещения во внутренних коммуникациях учреждения.</p>
<p>5.Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя.</p>	<p>5.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.</p> <p>5.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий</p> <p>5.3. Краткие информационные сообщения и памятки о вреде алкоголя для размещения во внутренних коммуникациях учреждения.</p>
<p>6. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)</p>	<p>6.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>6.2. Проведение физкультурной зарядки на рабочих местах.</p> <p>6.3. Проведение командно-спортивных мероприятий, участие в городских спортивных мероприятиях.</p> <p>6.4. Проведение мероприятий, стимулирующих 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 возможности приема пищи.</p> <p>7.2. Обеспечение сотрудников питьевой водой в течение рабочего времени.</p> <p>7.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях учреждения.</p>
<p>8. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</p>	<p>8.1 Проведение круглых столов, собеседований, «кружков здоровья» с целью создания 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 влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.</p>

<p>9. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</p>	<p>9.1. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья с целью повышения осознанности работников о психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценка уровня психоэмоционального здоровья коллектива, информирование работников об основах психоэмоциональной гигиены, формирование навыков управления стрессом, профилактика профессионального выгорания и депрессии.</p> <p>9.2. Проведение корпоративных мероприятий</p>
<p>10. Административные и организационные мероприятия</p>	<p>10.1 Создание системы приказов, распоряжений, программ и т.д.</p> <p>10.2. Проведение анкетирования в учреждении с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.</p> <p>10.3. Проведение инструктажа персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>10.4. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников учреждения.</p> <p>10.5. Исключение «мест для курения».</p> <p>10.6. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни</p>

<p>11. Обеспечение работников путевками на санаторно-курортное лечение и оздоровление.</p>	<p>11.1. Обеспечение работников МАДОУ «Детский сад №22» г. Перми реализуется в соответствии с утверждённым Порядком обеспечения работников муниципальных учреждений города Перми путевками на санаторно-курортное лечение и оздоровление и Порядка взаимодействия участников системы обеспечения работников муниципальных учреждений города Перми путевками на санаторно-курортное лечение и оздоровление</p> <p>(с изменениями на 14 октября 2020 года)</p> <p>(в ред. Постановлений Администрации г. Перми от 06.12.2018 N 958, от 14.10.2020 N 968)</p>
--	--

### **Ожидаемый эффект от реализации программы**

В результате реализации корпоративной программы, направленной на укрепление 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 спортивной школы.
- 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.