

Принято на общем
собрании
трудового коллектива
Протокол №
от _____ 2022.

Утверждаю:
Заведующая
Приказ №
от _____ 2022 г.

Типовая корпоративная программа
укрепления здоровья сотрудников
организации МДОУ «Светлячок» пгт.Атамановка

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 и благополучия сотрудников 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 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.
- 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 организации разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

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

3. Задачи программы

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации являются:

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) 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.
- Формирование установки на отказ от вредных привычек.
- Формирование мотивации на повышение двигательной активности.
- Формирование стрессоустойчивости.
- Сохранение психологического здоровья и благополучия.

4. Основные мероприятия

Блок 1. Организационные мероприятия.

1. Проведение анкетирования, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

2. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

3. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

4. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок.

5. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

6. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

7. Разработка «Профиля (паспорта) здоровья сотрудника» и «Профиля (паспорта) здоровья организации».

Блок 2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

2. Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

3. Проведение соревнований с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «На работу – на велосипеде», «Встань с кресла», «Неделя без автомобиля» и др.

6. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе с применением активных игр.

7. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

8. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

9. Участие работников в спортивных соревнованиях – «Папа, мама, я – спортивная семья».

10. Проведение ежегодной корпоративной спартакиады по нескольким видам спорта.

11. Организация соревнований в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.

12. Организация клуба «Скандинавская ходьба».

13. Организация футбольных, волейбольных, баскетбольных команд работников, занятия настольным теннисом.

14. Создание собственных спортивных объектов для занятий спортом, приобретение спортивного инвентаря.

Блок 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 с участием эксперта в области питания.
2. «Чистая вода» на предприятии: оснащение кулерами с питьевой водой; выдача питьевой воды в бутылках сотрудникам, имеющим выездной характер работы и работающим удаленно.
3. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
4. Для сотрудников, имеющих удаленный характер работы организовать доставку горячего питания на рабочие места.
5. Проведение на конкурсной основе Кампании, направленной на снижение веса, с демонстрацией личного примера. Всем решившимся контролировать свой вес направляются буклеты с рекомендациями по снижению веса, здоровому питанию и физической активности. Проведение еженедельного взвешивания и определение победителей по итогам Кампании. Фото участников до и после Кампании, их истории размещаются на стенде для сотрудников организации.
6. Проведение конкурса здоровых рецептов (сотрудники отправляют куратору рецепты блюд из овощей и фруктов, авторы самых удачных поощряются призами).
7. Проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.
8. Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание».

9. Ограничение на территории предприятия продажи продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров.

10. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании.

11. Проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам.

Блок 4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.

1. Оценивается соблюдение Федерального закона от 23 февраля 2013 года № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации.

2. Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) «Брось курить и победи», призванной помочь сотрудникам отказаться от курения, с определением победителя и награждением.

3. Мотивирование к отказу от курения путем организации возможных здоровых альтернатив вместо перекуров на рабочих местах и в местах общего пользования: проведение акции «Обменяй сигареты на витамины» с обменом сигарет на фрукты (размещение тарелок с фруктами вокруг рабочих зон, в холлах, в местах общего пользования для их потребления вместо перекуров или для разрядки во время работы), оборудование в местах общего пользования, вокруг рабочих зон, в холлах зоны для самостоятельных занятий физическими упражнениями вместо перекуров или для разрядки во время работы.

4. Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение (на основании приказа о запрете курения на территории предприятия).

5. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

6. Информирование сотрудников о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

7. Оформление мест для курения вне территории предприятия: место для курения должно быть обозначено соответствующим знаком, установлена урна для окурков, размещен плакат о вреде курения, не должно быть оборудовано скамейкой, беседкой или другими атрибутами комфортного времяпровождения.

8. Оформление мест общего пользования (туалеты, лестницы, коридоры) детекторами дыма для осуществления контроля за соблюдением запрета курения на предприятии.

9. Организация кабинета по оказанию помощи курящим сотрудникам в отказе от курения: оборудование помещения для проведения консультаций, назначение медработника ответственного за консультирование о вреде курения, оснащение кабинета необходимыми методическими материалами для медработника.

10. Софинансирование (субсидирование) медикаментозной терапии по лечению табачной зависимости.

11. Учредить систему экономических санкций и поощрений.

Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья: фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия.

5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

6. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

7. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

6. Ожидаемые результаты эффективности

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников организации предполагаются следующие результаты:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Дата проведения	Место проведения	Ответственный исполнитель
1. Организационные мероприятия					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников	Анкетирование – сотрудников.	28.09.22-30.09.22	МДОУ детский сад «Светлячок»	Мед.Сестра.- Вильгельм Г.С.
2	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.	Медицинский осмотр	05.02.23-05.03.23	ГУЗ «Поликлиника№4 г.Чита.	Заведующая – Михайлова О.В. Мед.сестра Вильгельм Г.С.
3	Поощрение работников за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.	Благодарственное и письмо и благодарность	Июль- Август 2022г	МДОУ «Светлячок»	Заведующая – Михайлова .О.В. Завхоз Ермолаева Т.С.
4	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)	Посещение кинотеатра , посещение Концерта,	Август 2022	Кинотеатр .г.Чита. Площадь Ленина	Сутурина В.В.и Матвеева Н.В.
5	Оформление «Паспорта здоровья сотрудника» и «Паспорта здоровья организации».	Оформление паспорта здоровья сотрудников .	Сентябрь – Декабрь 2022	МДОУ детский сад «Светлячок»	Мед.сестра – Вильгельм Г.С.
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная	Комплекс упражнений на рабочем месте	Сентябрь – Декабрь-2022	Группы детского сада ,	Воспитатели; Инструктор по Физо.

	гимнастика				
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы	Спартакиады – трудовых Коллективов. -Поселка и МР « Читинский район»	Май –июнь – Сентябрь.-2022	Пгт.Атамановка. пгт Новокручиниск.	Команда Коллектив « Светлячок»
3	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»	Май -2023	МДОУ детский сад « Светлячок»	Инструктор по Физ.воспитанию; Воспитатели.
4	Корпоративная спартакиада по нескольким видам спорта.	Зимние -олимпийские игры.	Февраль - 2023	МДОУ детский сад « Светлячок»	Инструктор по Физ.воспитанию; Воспитатели.
5	Дни здоровья – проведение акции «На работу пешком», «Неделя без автомобиля».	День здоровья .	Сентябрь- 2022	МДОУ детский сад « Светлячок»	Инструктор по Физ.воспитанию; Воспитатели. Старшей Подготовительной к школе группы.
6	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Соревнование с использованием гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.	Май -2023	МДОУ детский сад « Светлячок»	Помощники Воспитателей и Пищеблок.
7	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.	Март -2023	Выход на реку Ингода .	Коллектив детского сада
8	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Соревнования в обеденное время «Попали в десятку» – дартс.	Апрель-2023	МДОУ детский сад « Светлячок» Спортивный зал	Коллектив детского сада.

9	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	Занятия в клубе «Скандинавская ходьба»	Март – апрель – май .	МДОУ «Светлячок» территория парка	Инструктор по Физ.воспитанию. Ярославцева Н.В.
10	Занятия футбольной, волейбольной, баскетбольной команд работников, занятия настольным теннисом	Занятие волейболом.	Ноябрь – декабрь.	Спортивный зал в школе	Воспитатели групп.
11	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	Выполнение нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»	Май -2023	Спортивный зал в школе.	Красильникова И.Н. Цехонина Е.А. Гаськова О.А.
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию					
1	Компания, направленная на снижение веса.	Компания, направленная на снижение веса.	Октябрь-ноябрь	Спортивный зал , БТРЗ 103.	Красильникова И.Н. Цехонина Е.А. Гаськова О.А.
2	Конкурс здоровых рецептов.	Конкурс здоровых рецептов	Сентябрь-октябрь	МДОУ «Светлячок»	Заведующая – Михайлова О.В. Завхоз Ермолаева Т.С.
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам	день здорового питания, посвященный овощам и фруктам	Сентябрь-октябрь	МДОУ «Светлячок»	Заведующая – Михайлова О.В. Завхоз Ермолаева Т.С.
4	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр.	Конкурс информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка»	Ноябрь	МДОУ «Светлячок»	Заведующая – Михайлова О.В. Завхоз- Ермолаева

		и пр.			Т.С
5	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»	Маркировка блюд и напитков из категории «здоровое питание»	Июнь	МДОУ «Светлячок»	Красильникова И.Н. Цехонина Е.А. Гаськова О.А.
6	Оборудование специальных мест для приема пищи	Оборудование специальных мест для приема пищи	ежедневно	МДОУ детский сад «Светлячок» пристройка	Помощники воспитателя
7	Доставка горячего питания на удаленные рабочие места	Доставка горячего питания на удаленные рабочие места	ежедневно	МДОУ детский сад «Светлячок» пристройка	Помощники воспитателя
8	Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании	Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания на всех площадках и мероприятиях компании	ежедневно	МДОУ детский сад «Светлячок»	Кладовщик
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением					
1	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на данную тематику	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья в местах, оборудованных для курения, трансляция видеороликов на	В течение учебного года	МДОУ детский сад «Светлячок»	Заведующая – Михайлова О.В. Завхоз- Ермолаева Т.С
2	Организация мест для курения.	Организация мест для курения.	ежедневно	МДОУ детский сад «Светлячок»	Заведующая – Михайлова О.В. Завхоз- Ермолаева Т.С
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в	ежедневно	МДОУ детский сад	Заведующая – Михайлова О.В.

	территории знаками запрещающими курение.	помещениях и на территории знаками запрещающими курение.		«Светлячок»	Завхоз- Ермолаева Т.С
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом					
1	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями.	Тренинги, консультации, семинары по управлению конфликтными ситуациями	В течение учебного года	МДОУ детский сад «Светлячок»	Педагог -Психолог
2	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	Фитотерапия, ароматерапия, музыкотерапия, фототерапия	В течение учебного года	МДОУ детский сад «Светлячок»	Педагог -Психолог
3	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	В течение учебного года	МДОУ детский сад «Светлячок»	Педагог -Психолог