

**«Челядьӧс сӧвмӧдан 8№-а»  
шкӧлаӧдз велӧдан Сыктывкарса муниципальной асшӧрлуна учреждение**

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 8» г. Сыктывкара**

**ПРИНЯТО**

на общем собрании работников  
«11 » декабря 2023г  
Протокол № 08

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАДОУ  
«Детский сад №8»  
О.А. Сидоренкова

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ  
РАБОТНИКОВ МАДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 8»**

## **Пояснительная записка**

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников путем формирования в коллективе детского сада установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения сотрудников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни.

На современном этапе развития России приоритетными направлениями являются образование и укрепление здоровья населения. Это обусловлено демографическим спадом и ухудшением здоровья населения, что делает реальной угрозой сохранения и воспроизводства человеческого ресурса как важнейшего фактора национальной безопасности государства, его интеллектуального и экономического потенциала, дальнейшего развития общества.

Программа укрепления здоровья работников 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 учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Программа определяет цели, задачи, принципы и основные направления деятельности в области формирования здорового образа жизни сотрудников на период 2023 – 2026 г.

В Программе отражена деятельность по здоровью - сбережению сотрудников, эффективные подходы к комплексному решению данного вопроса, запланировали профилактическую и просветительскую работу в коллективе.

## **Нормативно-правовая база:**

Корпоративная программа укрепления здоровья работников Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 8» г. Сыктывкара (далее- Программа), разработана на основе:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года N 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".

- Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".

- Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".

- Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.

- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года"

- программы «Укрепление общественного здоровья», утвержденной Постановлением Правительства Республики Коми № 42 от 31 января 2020г. (п.13,1.4)

## **Цель программы:**

Сохранение, укрепление здоровья работников, повышение производительности труда, улучшение корпоративного имиджа путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

### **Задачи программы:**

1. Сохранить здоровье и жизнь работников, обеспечить безопасные условия труда.
2. Провести мероприятия по оздоровлению, профилактике заболеваний и организации отдыха работников. Сформировать приверженность работников к здоровому образу жизни.
3. Создать благоприятный климат в коллективе.

### **Механизмы реализации программы:**

Реализация корпоративной программы предусмотрена по 5 направлениям (модулям):

«Курение - опасное увлечение»

«Здоровое питание»

«Движение - жизнь!»

«Управление стрессом»

«Здоровье сгубишь - новое не купишь»

### **Этапы реализации программы:**

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья работников.
2. Назначение ответственных лиц за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте по каждому модулю.
3. Проведение анкетирования работников, с целью выявления факторов, влияющих на их здоровье.
4. Разработка плана реализации мероприятий с 2023 по 2026г.г.
5. Проведение с работниками инструктажа по охране труда и технике безопасности на рабочем месте с целью предупреждения случаев производственного травматизма; специальной оценки условий труда, профессиональных рисков.
6. Организация и проведение диспансеризации, профилактического медицинского осмотра сотрудников, их иммунизации.
7. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
8. Разработка системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.
9. Участие в муниципальных и региональных конкурсах среди организаций по реализации корпоративных программ.
10. Проведение анкетирования (опроса).

### **Основные направления деятельности по реализации программы:**

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни сотрудников: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения по повышению физической активности, по сохранению психологического здоровья и благополучия, по здоровому питанию.
2. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на сайте, и пр.
3. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале и др.).

## **1. Модуль «Курение - опасное увлечение»**

В рамках реализации данной проектной линии проводится оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», ст. 12 «Запрет курения табака или потребления никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах»

№	Мероприятие	Срок
1	Обновление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	По мере необходимости
2	Консультации с привлечением медицинского работника по вопросам отказа от потребления табака и алкоголя	Ежегодно
3	Проведение Дня отказа от курения	Ежегодно
4	Внедрение системы штрафов и поощрений	2024 г., далее – совершенствование по мере необходимости

## **2 Модуль «Здоровое питание»**

Цель - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания

№	Мероприятие	Срок
1	Оформление чайной для приема пищи сотрудниками	Ежегодно
2	Информационно-разъяснительная работа: Стенд, Буклеты, ВК, видеоролики.	Ежеквартально
3	Конкурс «Рецепт полезного блюда»	Ежегодно
4	Неделя популяризации здорового питания	Ежегодно

## **3 Модуль «Движение - жизнь!»**

Цель - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды единомышленников

№	Мероприятие	Срок
1	Участие в лыжне здоровья	Ежегодно
2	Участие в «Кроссе наций»	Ежегодно
3	Дни здоровья	2 раза в год
4	Акции: «На работу пешком», «На работу на велосипеде»	Июнь, август
5	Веселая гимнастика	2 раза в неделю
6	Участие в сдаче норм ГТО	По графику
7	Участие в командно-спортивных мероприятиях	Ежегодно

## **4 Модуль «Управление стрессом»**

Цель - обеспечение эффективности деятельности работников стресса на их здоровье, улучшение психологического климата в коллективе.

№	Мероприятие	Срок
1	Мероприятия по управлению конфликтными ситуациями: <ul style="list-style-type: none"> <li>• опросник «Конфликтная ли вы личность?»</li> <li>• тренинг «Конфликты. Пути их решения»</li> <li>• семинар-практикум «Предупреждение и разрешение конфликтов участников образовательного процесса»</li> </ul>	В течение года 2023
2	Мероприятия, направленные на выработку эмоциональной устойчивости: <ul style="list-style-type: none"> <li>- опросник «Эмоциональное выгорание педагога» В.Бойко</li> <li>- тренинг «Я рисую хорошее настроение»-метод нейрографики</li> <li>- практикум «Предупреждение и разрешение конфликтов участников образовательного процесса»-техники экологичного выхода из конфликтов</li> <li>- тренинг «Способы саморегуляции в работе педагога»</li> </ul>	В течение года 2024
3	Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания: <ul style="list-style-type: none"> <li>- анкетирование «Синдром профессионального выгорания»</li> <li>- деловая игра «Как создать психологически безопасную образовательную среду в ДООУ»- метод треугольника Карпмана</li> <li>- памятка для педагогов «Как полюбить себя»</li> </ul>	В течение года 2025
4	Мероприятия, направленные на обучение способам управления стрессом: <ul style="list-style-type: none"> <li>- тест «Определение стрессоустойчивости личности»</li> <li>- круглый стол «Стресс в нашей жизни. Безопасные способы проживания стрессовых ситуаций»</li> <li>- тренинг «Здоровый педагог - успешный педагог»</li> </ul>	В течение года 2026
5	Проведение корпоративных мероприятий	Ежегодно

### **5 Модуль «Здоровье сгубишь - новое не купишь»**

Цель данного мероприятия - формирование культуры здорового образа жизни, продвижение приоритетов ЗОЖ, в том числе посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

№	Мероприятие	Срок
1	Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация	Ежегодно
2	Вакцинация, согласно национального календаря	Постоянно

	прививок	
3	Проведение круглых столов, собеседований на темы: «Оптимальный режим труда и отдыха», «Создание благоприятного внутреннего климата» и др.	2 раза в год
4	Разработка и издание информационных материалов по факторам риска развития заболеваний, по мотивированию к здоровому образу жизни, по привлечению в медицинские организации для прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	2 раза в год
5	Размещения информационных материалов по формированию культуры здорового образа жизни, продвижение приоритетов на официальном сайте дошкольной образовательной организации и/или в сообществе социальной сети «ВКонтакте»	2 раза в год
6	Оформление уголка здоровья (обновление)	2 раза в год

### **Ожидаемые конечные результаты реализации программы:**

1. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников;
2. Повышение мотивации работников к занятиям физической культурой;
3. Увеличение доли лиц с умеренной физической активностью среди работников;
4. Формирование культуры безопасности труда, ЗОЖ среди работников;
5. Увеличение охвата работников профилактическими мероприятиями, направленными на здоровый образ жизни;
6. Снижение риска заболеваемости работников, уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников;
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников;
8. Профилактика вредных привычек;

### **Оценка эффективности реализации Программы:**

Для оценки эффективности реализации программы могут быть использованы следующие критерии:

- отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой);
- охват работников программой;
- оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни;
- оценка достижения результатов программы.