

Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 37 «Росинка» г. Воркуты  
«Челядьӧс 37 №-а видзанін» «Росинка» школаӧдз велӧдан  
муниципальной сьӧмкуд учреждение Воркута к.

**ПРИНЯТА**

на общем собрании трудового коллектива  
Протокол № 7 от 08 ноября 2022 года

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом заведующего  
МБДОУ "Детский сад № 37" г. Воркуты  
№ 322/01-20 от 10 ноября 2022 года

## **КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РАБОТАЮЩИХ**

г. Воркута

2022 г.

## 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 МБДОУ "Детский сад № 37" г.Воркуты подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых заведующим для улучшения состояния здоровья сотрудников, 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% 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).

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 МБДОУ "Детский сад № 37" г.Воркуты, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

## **3. Задачи программы**

Основными задачами корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ №Детский сад № 37" г.Воркуты являются:

- Стимулирование отказа работников от вредных привычек, включая потребление алкоголя, табака и нерациональное питание;
- Повышение физической активности сотрудников, профилактика заболеваний;
- Сохранение психологического здоровья сотрудников (профилактика эмоционального выгорания), формирование стрессоустойчивости, повышение корпоративной культуры.
- Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни сотрудников и членов их семей.
- Содействие прохождению сотрудниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности сотрудников на их рабочих местах.

## **4. Основные мероприятия**

### **Блок 1. Организационные мероприятия.**

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

2. Формирование у сотрудников 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 травматизма.

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

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

## **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. Участие в программе сдачи норм ГТО.

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

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

6. Организация группового посещения занятий в бассейне, спортивном зале и пр.

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

8. Организация соревнований во время тихого часа «Попади в десятку» – дартс.

## **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 медицинской сестры учреждения.

2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи с размещением информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.

3. Проведение конкурса здоровых рецептов.

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

3. Проведение мероприятий в День отказа от курения.

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

#### **Блок 5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя.**

1. Информирование сотрудников о влиянии алкоголя на организм и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.

2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий с пропагандой здорового образа жизни.

#### **Блок 6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.**

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров и практикумов по управлению конфликтными ситуациями; обучению приемов и методов снятия эмоционального напряжения;

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка заведующим результатов труда сотрудников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи.

4. 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.

5. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

#### **7. Ожидаемые результаты эффективности**

В результате реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников МБДОУ "Детский сад № 37" г.Воркуты предполагаются следующие результаты:

*Для работников:*

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Улучшение психоэмоционального состояния.
- Отказ от вредных привычек.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Снижение риска приобретения хронических заболеваний.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.

- Улучшение условий труда.

*Для работодателей:*

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности и интенсивности труда.
- Снижение текучести кадров.
- Повышение имиджа организации.
- Снижение заболеваемости и травматизма сотрудников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
- Создание благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

*Для государства:*

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью.
- Увеличение национального дохода.

## План мероприятий

№	Наименование мероприятия	Описание мероприятия	Сроки проведения	Место проведения	Ответственный
<b>1. Организационные мероприятия</b>					
1	Анкетирование, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья коллектива в целом				
2	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев травматизма				
3	Проведение периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников.				
4	Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок				
5	Культурный досуг сотрудников (посещение музеев, выставок и др.)				
<b>2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности</b>					
1	Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика				
2	Спортивные мероприятия, спартакиады, турниры, спортивные конкурсы, велопробеги				
3	Сдача норм ГТО.				
4	Спортивное соревнование – «Папа, мама, я – спортивная семья»				
5	Коллективный отдых на свежем воздухе с применением активных игр.				
6	Культурно-спортивные мероприятия для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.				
7	Соревнования во время тихого часа «Попали в десятку» – дартс.				
8	Групповое посещение бассейна, спортивного зала и пр.				
<b>3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию</b>					
1	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-				



	классов.				
2	Конкурс здоровых рецептов.				
3	День здорового питания, посвященный овощам и фруктам				
4	Оборудование специальных мест для приема пищи				
<b>4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением</b>					
1	Мероприятия в День отказа от курения.				
2	Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья				
3	Оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками запрещающими курение.				
<b>5. Мероприятия, направленные на борьбу с употреблением алкоголя</b>					
1	Информирование сотрудников о влиянии на организм алкоголя и о социальных последствиях, связанных с потреблением алкоголя.				
2	Безалкогольные корпоративные мероприятия с пропагандой здорового образа жизни.				
<b>6. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом</b>					
1	Тренинги, консультации, семинары, практикумы				
2	Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки				