

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад № 251 «Звёздочка»
630055, г. Новосибирск, Лыкова, 9.
e-mail: ds_251@edu54.ru тел. (факс): (383) 332 25 39;
ИНН 5408158530; КПП 540801001;



СОГЛАСОВАНО
Председатель профсоюзной организации
Ю.А. Чебыкина
«01» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Г.Д. Бобровская
«01» августа 2022 г.

Корпоративная программа
муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города
Новосибирска «Детский сад № 251 «Звёздочка»
«Здоровье на рабочем месте»
2022-2024год.

Корпоративная программа муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 251 «Звёздочка» (далее - ДОО) направлена на укрепление здоровья сотрудников ДОО.

1. Актуальность. По данным ВОЗ хронические неинфекционные заболевания в развитых странах являются причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте, причем основная доля приходится на ССЗ, злокачественные новообразования и травмы. По показателю обусловлены семью ведущими факторами: повышенное артериальное давление, потребление табака, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Корпоративные программы укрепления здоровья являются элементом системы охраны здоровья работающих и включают расширенный перечень задач по управлению здоровьем работающих помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний и травм, что находится в компетенции мер по охране труда. Мероприятия охраны труда с особым вниманием к работающим в тяжелых, вредных и опасных условиях труда строго регламентированы нормативными документами. Корпоративные программы укрепления здоровья на рабочем месте - это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста, которые могут быть достигнуты путем:

- улучшения организации труда рабочей среды;
- содействия активному участию всех заинтересованных сторон в процесс создания эффективной системы поощрения.

Корпоративные программы являются дополнительной поддержкой, а не заменой системы управления рисками на рабочем месте. Сохранение и укрепление здоровья работающих невозможно без их активного участия, поскольку объектом управления в данном случае выступают – они сами. Для того, чтобы они могли участвовать в этом процессе им нужно осознанное желание, воля и знания. Большинство людей проводит на работе основную часть времени и в этот период здоровье человека находится под влиянием комплекса факторов, в том числе и негативных.

Корпоративные программы укрепления здоровья - это инвестиционный проект, участниками которого выступают государство - работодатель-работник. Доказано, что корпоративные программы по укреплению здоровья на рабочих местах и профилактике заболеваний могут улучшить здоровье работников, сократить расходы работодателя на оказание медицинской и социальной помощи, повысить производительность труда и обеспечить положительный возврат инвестиций, что делает это выгодным как для работников, так и работодателей. Корпоративная программа становится новым коммуникационным каналом между руководством организации и сотрудниками, которая является неотъемлемой частью процесса управления, при надлежащем учете интересов всех сторон, участвующих в процессе их разработки, корпоративные программы укрепления здоровья являются одной из эффективных форм инвестирования в человеческий капитал.

2. Цель.

Целью корпоративных программ является укрепление здоровья на рабочем месте должно быть повышение экономической эффективности поведения сотрудников.

Здоровье сотрудников ДОО 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). 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). Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.», национальный проект «Демография», Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в соответствии с соглашением с министерством здравоохранения Новосибирской области о реализации регионального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Новосибирская область)» от 01.04.2019 № 1, муниципальной программой «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска» на 2021-2024 годы», утвержденной постановлением мэрии города Новосибирска от 26.10.2020 № 3240 «О муниципальной программе «Укрепление общественного здоровья на территории города Новосибирска, предусматривает внедрение в образовательных организациях города Новосибирска корпоративных программ сохранения и укрепления здоровья работников, а также формирования ответственного отношения работников к своему здоровью, 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, требует разработки, утверждения в установленном порядке и реализации корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Цель Программы ДОО: 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 коллективе.

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.).

Направления планирования мероприятий:

- разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников ДОО 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 ДОО.
- 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 ДОО – 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)

3. Механизмы (инструменты и мероприятия)

- Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)
- 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. 3.3. Мероприятия по охране и безопасности труда. В ДОО в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.
- Предотвращение происшествий на рабочем месте. Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.
- 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».

4. Страхование

- Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС).
- Социальное страхование (Фонд социального страхования).
- Пенсионное страхование (Пенсионный фонд) Оплата родовых сертификатов. Личное
- Добровольное медицинское страхование (ДМС)

5. Медицинские мероприятия

- Проводится ежегодная вакцинация.

- Медицинские осмотры
- 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).

- 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.
- 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 N124 н “Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения” (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).

6.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).

6.1.Отказ от употребления табака Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение. Цель: обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории МОУ. Описание: 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». Необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растаждировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах. 6. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя

6.2. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Цель: 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, 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 ДОО

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

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

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 ДОО, 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.

12. 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.

Профилактика стресса на рабочем месте

Тема: **«Психологическая устойчивость педагога как условие эффективного образовательного процесса»**

Цель: Создание условий для сохранения здоровья педагогов, в том числе и психологического. Задачи:

1. Проинформировать сотрудников о способах профилактики синдрома эмоционального выгорания, путях борьбы со стрессом;
2. Способствовать развитию способности предотвращать и разрешать конфликтные ситуации;
3. Мотивировать педагогов на развитие коммуникативной компетенции.

Механизмы реализации и мероприятия:

- Тестирование участников программы на подверженность стрессу;
- Проведение тренинговых занятий по следующим темам:
профилактика синдрома эмоционального выгорания;
стресс и пути его преодоления;

психологический климат в коллективе.

Итоговое тестирование Индикаторы результата:

- Снижение уровня тревожности (по результатам итогового тестирования)
- Положительные отзывы участников программы.

Тема: **«Повышение физической активности».**

Цель: Формирование здорового образа жизни, сохранение и улучшение состояния здоровья работников.

- Задачи:
1. Мониторинг состояния здоровья работников (профилактические осмотры).
 2. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.
 3. Формирование мотивации работников на повышение двигательной активности.
 4. Разработка перспективных мероприятий по повышению физической активности и укреплению здоровья сотрудников учреждения.
 5. Развитие и сохранение трудового потенциала работников, реализация ими своих способностей, формирование и сохранение профессионального здоровья, профессионального долголетия.
 6. Популяризация здорового образа жизни среди медицинских работников, как пример для общества.

Механизм реализации и мероприятия:

анкетирование сотрудников по вопросам информированности и оценке уровня физической активности.

Проведение ознакомительных мастер-классов для сотрудников со спортивными секциями для взрослого населения и вовлечение трудового коллектива в массовый спорт.
запланировать 2 спортивных мероприятия в ДОО
провести испытания ГТО.

Индикаторы результатов:

- доля сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ, размещенными на территории организации;

Тема: «Профилактика потребления табака»

Цель: снижение уровня потребления табака на рабочих местах в целях сохранения здоровья работников.

Задачи:

1. Выявить с помощью анкетирования представления работников о причинах курения (как вредной привычки, формы зависимости) и способах борьбы с ним.
2. Повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма.
3. Мотивирование сотрудников к отказу от курения и создание условий для отказа от курения.
4. Пропаганда здорового образа жизни.
5. Формирование здорового образа жизни у работников.
6. Внедрение комплекса мероприятий по профилактике табакокурения.

Механизм реализации и мероприятия:

- анкетирование работников ДОО «О проблеме курения».
- Информация на стендах, создать корпоративный чат, в котором размещается актуальная информация о вреде курения.
 - На территории организации в местах общего пользования размещены знаки, запрещающие курение, установлены детекторы дыма.
 - Организован конкурс на лучший макет логотипа (эмблемы-символа) участника программы по направлению «Профилактика потребления табака».

Результаты: Доля курящих сотрудников, сокративших количество перекуров, составила до 15%. Профилактика табакокурения.

РАБОТА с ДЕТЬМИ.

интернет-ресурса, сайт ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» (www.niig.su) (обучение, работа с детьми, родителями так же способствует изменению собственного отношения к питанию к ведению здорового образа жизни)

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

(санитарно-просветительская программа для детей дошкольного возраста)

Санитарно-просветительская программа для дошкольников «Основы здорового питания» предназначена для воспитателей дошкольных образовательных организаций, родителей детей дошкольного возраста.

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды,

способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В санитарно-просветительской программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, особенностях организации питания детей, находящихся на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

Цель программы.

Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены.

Задачи программы.

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.
3. Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

Реализация образовательной программы.

Реализация программы осуществляется на базе организаций дошкольного образования. Основные формы реализации программы – игры с детьми, индивидуальные и групповые занятия; лекции и практические занятия с работниками организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, родителями; тематические родительские собрания.

Программа предполагает использование интернет-ресурса, расположенного на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора – кросс-платформенное программное средство, предусматривающее возможность просмотра справочной информации для работников организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, анкетирования и тестирования родителей, совместной работы родителей с детьми по формированию режима дня и рациона питания обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у работников организаций дошкольного образования и организаций по уходу и присмотру за детьми – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушениями правил личной гигиены;
- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

