

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**Кебаньельский детский сад «Сказка»**

**СОГЛАСОВАНО:**

Председатель профсоюзной  
организации МДОУ Кебаньельский  
детский сад «Сказка»  
Леонтьева Е.Л.  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МДОУ  
Кебаньельский детский сад «Сказка»  
Лапченкова Н.И.  
Приказ № 146/1 от «01» сентября  
2023 г.

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья работников  
МДОУ Кебаньельский детский сад «Сказка»**

2023г.

## 1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступностью к медицинским услугам.

По показателю DALVs 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.

Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника МДОУ Кебаньельский детский сад «Сказка» (далее — ДОУ) многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

Система укрепления здоровья работников в ДОУ включает создание условий, снижающих не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличии вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе Президента Российской Федерации от 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которая ориентирована на качественное и своевременное выполнение лечебнопрофилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с создания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность ДОУ в рамках Корпоративной программы укрепления здоровья

работников ДООУ (далее Программа), посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Программа - элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

По степени охвата: весь трудовой коллектив работников ДООУ;

По содержанию: образовательная (семинары, школы, дни здоровья, поддержка онлайн-ресурсов, посвященных проблемам здоровья и т. п.).

## **2. Нормативно - правовая база**

1. Конституция Российской Федерации
2. Указ Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 "Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года".
3. Указ Президента РФ от 09.05.2017 № 203 "О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы".
4. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», утверждённый 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
6. Паспорт национального проекта «Демография», утверждённый 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
7. Паспорт федерального проекта «Спорт - норма жизни», утверждённый 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.
8. Налоговый кодекс Российской Федерации.
9. Трудовой Кодекс Российской Федерации, статья 213
10. Федеральный закон от 27.11.1992 4015-1 "Об организации страхового дела в Российской Федерации"
11. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний»
12. Федеральный закон "Об основах обязательного социального страхования" от 16.07.1999 N 165-ФЗ
13. Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32

14. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака»
15. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»
16. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации»
17. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п. 4 и п. 5
18. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
19. Федеральный закон от 28.12.2013 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда»
20. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников к улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни»
21. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.04.2019 № 1391 «О проведении Всероссийской диспансеризации взрослого населения».
22. Приказ Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 № 302н «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 21.10.2011 22111).
23. Приказ Минздрава России от 21.03.2014 г. № 125н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям» (с изменениями и дополнениями)
24. Приказ Минздрава России от 13.03.2019 № 124н «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения» (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).
25. Приказ Минтруда России от 19.08.2016 года № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».

### **3. Цель и задачи**

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни среди работников ДОУ, сохранения и укрепления их здоровья на рабочем месте, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

Задачи:

- > Формирование системы мотивации работников ДОУ к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек
- > Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и

благополучия сотрудников ДООУ

- > Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей
- > Создание благоприятных условий в ДООУ для ведения здорового и активного образа жизни
- > Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации, вакцинации
- > Проведение для работников обучающих мероприятий
- > Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

#### **4. Направления планирования мероприятий**

1. Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников ДООУ к здоровому образу жизни.
2. Создание условий для вовлечения сотрудников в мероприятия, запланированные программой.
3. Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического, социального) здоровья сотрудников.

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)

Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников ДООУ 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 ДООУ.

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 стрессо устойчивости.

## 5. Механизмы (инструменты и мероприятия)

<p>1. Создание без развитие условий труда, одственной здоровой среды, эрвые 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.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда: производственный контроль санитарно- гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Профилактика (предотвращение) происшествий на рабочем месте: инструктажи по охране труда, технике безопасности.</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья: проведение специальной оценки условий труда. Реализация приказа Минтруда России от 19.08.2016 № 438н «Об утверждении типового положения о системе управления охраной труда».</p>
<p>2. Страхование</p>	<p>2.1. Обязательное медицинское страхование (ФОМС).</p> <p>2.2. Социальное страхование (ФСС).</p> <p>2.3. Пенсионное страхование.</p> <p>2.4. Добровольное медицинское страхование.</p>
<p>3. Медицинские мероприятия</p>	<p>3.1. Вакцинация.</p> <p>3.2. Медицинские осмотры.</p> <p>3.3. Диспансеризация.</p>

4. Изменение образа жизни и решение вопросов личностного роста	4.1. Наглядная агитация (информация) по вопросам здорового образа жизни.
5. Отказ от употребления табака	5.1. Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение. Цель: обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации.
6. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	6.1. Наглядная агитация (информация о вреде алкоголя). 6.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий. Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя.

7. Физкультурнооздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)	7.1. Участие в командно-спортивных мероприятиях. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.
8. Питание и питьевой режим в рабочее время	8.1. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд. Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания. 8.2. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях ДООУ. Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.

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 взаимной поддержки, 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; 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 контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, иммунизации.

10. Административные и организационные мероприятия	10.1. Проведение корпоративных Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.  10.2. Исключение «мест для курения»
--	---

### **6. Ожидаемый эффект от реализации программы**

В результате реализации корпоративной программы укрепления здоровья работников ДОУ предполагаются следующие результаты:

Для работников:

> Изменение отношения к состоянию своего здоровья >

Укрепление здоровья и улучшение самочувствия >

Увеличение продолжительности жизни.

для ДОУ:

> Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов

> Сокращение трудопотерь по болезни

> Снижение текучести кадров

> Повышение имиджа ДОУ

➤ Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников

> Снижение заболеваемости и инвалидизации работников

➤ Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

**Индикаторы эффективности программы:**

Краткосрочные (период реализации программы)	Долгосрочные
Индикаторы процесса внедрения	Сокращение доли лиц с факторами риска, увеличение приверженности к ЗОЖ
Повышение информированности (о здоровом образе жизни)	Снижение заболеваемости
Повышение мотивации	Снижение временной нетрудоспособности
Повышение лояльности и удовлетворенности сотрудников	