



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД № 4»

660130, Россия, г. Красноярск, ул. Петра Словцова 16 А e-mail: dou4@mailkrsk.ru, тел: 2472830

ПРИНЯТО:

На общем собрании трудового коллектива
Председатель ПК МБДОУ № 4
протокол № 11 от «19» июня 2024
г.

СОГЛАСОВАНО:

Председатель ПК МБДОУ № 4
А.И. Чеченева

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад №4»

Л.Г. Сячина

№ (приказ от 22.07.2024 № 71/2-п)



Корпоративная программа по укреплению здоровья работников МБДОУ № 4

Девиз программы: «Здоровым быть – счастливо жить»

г. Красноярск 2024г.

Программа
«Здоровым быть – счастливо жить»
на 2024-2027 годы (далее - программа)

Наименование программы	«Здоровым быть – счастливо жить» с 2024 по 2027 годы
Основание разработки	Распоряжение Правительства РФ от 18.11.2019 № 2732-р «Об утверждении Концепции осуществления государственной политики противодействия потреблению табака и иной никотинсодержащей продукции в Российской Федерации на период до 2035 года и дальнейшую перспективу» (далее Концепция). Региональная программа Красноярского края «Укрепление общественного здоровья», утверждённая распоряжением Правительства Красноярского края от 01.02.2021 N 48-р. Соглашение о сотрудничестве и взаимодействии от 07.02.2023 между и краевым государственным учреждением здравоохранения «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» о разработке и внедрении корпоративной программы.
Государственный заказчик	Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение «Детский сад № 4»
Разработчик программы	Краевое государственное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» Рабочая группа МБДОУ № 4
Исполнители программы	Краевое государственное учреждение здравоохранения «Красноярский краевой Центр общественного здоровья и медицинской профилактики». Рабочая группа МБДОУ № 4 (далее по тексту программы-учреждение)
Участники программы	Трудовой коллектив учреждения
Цель программы	Создание здоровьесберегающей среды в МБДОУ № 4, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников учреждения.

Задачи программы	1. Формирование системы мотивации работников учреждения к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников учреждения. 4. Создание благоприятных условий в учреждении для ведения здорового и активного образа жизни. 5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6. Создание оптимальных гигиенических, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 7. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 8. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива учреждения. 9. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания. 10. Повышение производительности труда и конкурентоспособности МБДОУ № 4 среди дошкольных образовательных учреждений культуры 11. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессионального стресса.
Целевые индикаторы и показатели результативности	1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от алкогольных напитков. 3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 5. Доля работников учреждения, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	2024-2027 годы, в том числе: 2024-2025 2026-2027
Финансирование программы	Финансирование программы из внебюджетных средств учреждения

Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. 100 % ежегодный охват работников учреждения диспансеризацией и профилактическими осмотрами, 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности работников учреждения. 10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала. 11. Повышение имиджа МБДОУ № 4 12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.
Система организации контроля за исполнением	Члены трудового коллектива, члены рабочей группы по реализации программы.

Постановка проблемы и обоснование принятия программы

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» с учетом рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации и направлена на улучшение здоровья и благополучия работников, в том числе на формирование у работников организации мотивации к здоровому образу жизни и осознанной потребности в сохранении и укреплении здоровья; на борьбу с факторами риска развития неинфекционных заболеваний - низкую физическую активность, нерациональное питание, избыточную массу тела/ожирение, табакокурение, пагубное потребление алкоголя.

Требуется комплекс мероприятий, направленный на психологическую поддержку, способствующий улучшению атмосферы в коллективе МБДОУ №4.

Проведение мероприятий данной программы позволит снизить влияние факторов риска неинфекционных заболеваний, положительно отразится на производительности труда, а также повысит у работников мотивацию к здоровому образу жизни.

Раздел 2. Цели и задачи программы

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 лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья, формирование системы мотивации граждан к ведению здорового образа жизни.

Без высокой гигиенической культуры работников учреждения, которое способно осознанно изменить свой образ жизни в позитивную сторону, трудно реализовать поставленные цели и задачи. Профилактическая работа с работниками учреждения, освещение работы по данному направлению в стенах дома культуры, привлечение специалистов - одно из важнейших условий эффективности этой работы, что позволит повысить уровень гигиенических знаний у работников учреждения, обеспечит мотивацию необходимости и формирование приверженности к ЗОЖ.

Цель программы: Создание здоровьесберегающей среды в МБДОУ № 4, направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников учреждения.

Задачи:

1. 100% ежегодный охват работников учреждения диспансеризацией и профилактическими осмотрами.
2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива.
4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.
5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности работников учреждения.
10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
11. Повышение имиджа МБДОУ № 4.
12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни

Раздел 3. Сроки и этапы реализации программы

Этапы реализации программы:

2024-2027 годы, в том числе:

2024-2025

2026-2027

До 01.04.2023 г.	Разработка и введение в действие приказом по учреждению программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
Ежегодно сентябрь-ноябрь	Организация контроля проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осмотров в Центрах здоровья сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития.
Ежегодно январь	Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространенным факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.
Ежеквартально	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации соревнований внутри трудового коллектива.
Ежегодно по окончании года	Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
Раз в полгода	Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
Раз в месяц	Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок для улучшения психологического здоровья работников.
В конце декабря 2025 и 2027 гг.	Оценка эффективности проводимых мероприятий (показатель, индикатор, результат).

Раздел 4. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

В результате реализации корпоративной программы «Здоровым быть - в тренде жить» в области укрепления здоровья работников:

1. Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
2. Укрепление отношения к состоянию своего здоровья.
3. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста.

4. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе.
5. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
6. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников учреждения.
7. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
8. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников учреждения.
9. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Повышение имиджа учреждения.
11. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.
12. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Раздел 5. Оценка эффективности реализации программы

Для того, чтобы оценить эффективность реализации программы, используются следующие параметры:

1. Отзывы работников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
2. Охват работников программой.
3. Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.
4. Оценка достижения результатов программы:
 - сокращение доли лиц с факторами развития заболеваний (выявляются при прохождении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, скрининг исследования в Центрах здоровья);
 - увеличение приверженности к здоровому образу жизни.
 - снижение заболеваемости, временной нетрудоспособности.
5. Социологический опрос и скрининг-исследование работников.

Раздел 6. Система основных мероприятий.

Основные направления деятельности по реализации программы.

1. Организация мероприятий по поддержке здорового образа жизни работников и воспитанников учреждения: реализация корпоративных мероприятий по отказу от курения.
2. Организация мероприятий по снижению потребления алкоголя с вредными последствиями.
3. Организация информирования и проведения лекций, мастер-классов, оформление стендов в учреждении по здоровому и правильному питанию.
4. Мероприятия по повышению физической активности, активного отдыха работников учреждения, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, в спортивном зале, в зимние месяцы лыжные прогулки за городом, посещение катка).
5. Организация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия трудового коллектива учреждения.

6.1. Реализация мер по здоровому питанию

Цель: повышение приверженности к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек у сотрудников компании и членов их семей

Мероприятие	Срок проведения
Проведение тематических дней здорового питания, посвящённых овощам и	Два раза в год май, сентябрь
Информирование членов семей сотрудников по ограничению потребления продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенным жирам.	Раз в квартал
Размещение информационных материалов по вопросам здорового питания в специально оборудованном месте для приёма пищи.	До ноября 2024 г.

Индикатор результата: % работников изменивших свой рацион в сторону оздоровления (90%).

Исполнители: Руководство.

6.2 Реализация мер по повышению физической активности

Цель: поддержка корпоративного командного духа и объединение всех работников учреждения общей идеей активного и здорового образа жизни.

Задачи: создание условий для организации активного отдыха работников и их семей; поддержание имиджа социально-ответственной учреждения.

Спортивные мероприятия выступают как:

- способ снятия нервного напряжения и уменьшения стресса;
- способ выявления неформальных лидеров и объединения вокруг них коллектива;
- способ формирования командного духа;
- нацеленность на результат, выработка стратегий, которые впоследствии переносятся на способ организации деятельности и коммуникаций на рабочем месте;
- способ проявления индивидуальных способностей работников, что повышает их самооценку и, соответственно, влияет на стремление к карьерному росту;
- поддержание здоровья работников учреждения;
- формирование корпоративного стиля.

Мероприятие	Срок проведения
Десятиминутный комплекс упражнений, который проводится прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Один раз в день
Участие в ежегодном забеге «Лыжня России»	Раз в год
Участие в районных и городских соревнованиях по волейболу	Раз в год
Участие в фитнес-марафоне в рамках регионального проекта «Культура здоровья педагога»	Раз в год
Посещение многофункционального комплекса «Радуга», а именно бассейна	Раз в квартал
Проведение йога-практики на рабочем месте	Раз в месяц

Индикаторы результата: снижение % работников с низким уровнем физической активности (80%); снижение % работников с низким уровнем тренированности (40%).

Исполнители: Руководство.

6.3 Реализация мероприятий по сохранению психологического здоровья и благополучия

Цель: повышение осознанности работников о психоэмоциональных факторах риска (повышение устойчивости к стрессу), формирование навыков управления психоэмоциональными рисками и навыков повышения производительности труда, формирование института лидерства в области здорового образа жизни и психологического благополучия.

Мероприятие	Срок проведения
Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки	Февраль 2024 г.
Внедрение нетрадиционных методов улучшения здоровья; ароматерапия, музыкотерапия, йога практики	Еженедельно
Проведение тренингов консультаций, семинаров: 1. Управление стрессом 2. Здоровый сон и управление утомляемостью 3. Преодоление депрессии 4. Горе и потеря: как пережить потерю в жизни 5. Синдром хронической усталости и его профилактика.	Раз в квартал

Индикатор результата: уровень удовлетворенности работой (% изменений в 2026 году по сравнению с периодом до начала реализации программы, уровень текучести персонала - изменение показателя в 2026 по отношению к периоду до начала реализации программы).

Исполнители: Руководство.

6.4 Профилактика потребления табака с вредными последствиями

Цель: повышение информированности работников учреждения о вредном воздействии табачного дыма и мотивирование к отказу от курения.

Курение табака, на рабочих местах, как закрытых, так и открытых, запрещено Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Корпоративная политика рабочих мест свободных от табака подразумевает не просто право применение закона и защиту работников и воспитанников учреждения от табачного дыма, а профилактику курения в коллективе, стимулирование курящих работников к отказу от курения, культивирование корпоративной этики и создание условий для ведения принципов здорового образа жизни. В трудовом коллективе учреждения курить не принято.

В данном направлении запланированы мероприятия:

Мероприятие	Срок проведения
Реклама здорового образа жизни посредством размещения информации на официальном сайте учреждения.	Два раза в год
Разъяснительная работа о вреде курения.	Раз в квартал
Корпоративные мероприятия без курения.	Не менее двух раз в год
Оформление стендов.	Обновление раз в полгода

Индикаторы результата: % сотрудников, знающих о вреде курения и потребления электронных сигарет (100%); % сотрудников, поддерживающих корпоративную политику за жизни (95%); % курящих сотрудников (не более 10%), % мотивированных к отказу от курения из числа курящих (80%), % сокративших количество перекуров (40%); % курящих сотрудников, делавших попытки отказаться от курения (80%), % курящих сотрудников, отказавшихся от курения (30^{0%}), отсутствие нарушений сотрудниками федерального закона №15-ФЗ в МБДОУ № 4.

Исполнители: Руководство

6.5 Профилактика потребления алкоголя с вредными последствиями

Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя.

Из проведенного социологического опроса среди работников учреждения, можно отметить, что есть небольшая доля работников, принимающая алкоголь в рискованных дозах.

Из приведенных данных планируем корпоративные мероприятия:

- Коллективные выезды в национальный парк «Красноярские Столбы» участие в экскурсиях, походах - безалкогольные.
- Водные прогулки по Енисею из Красноярска до Дивногорска и обратно.

- Выбор мероприятий можно осуществлять с помощью интернет ресурса, например: visitsiberia.info культура24.рф. «Город Прима».

Основная идея - показать людям, что алкоголь - это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение такого праздника требует творческого подхода, и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних профессиональных организаций.

Планируемые мероприятия при реализации данного раздела программы:

Мероприятие	Срок проведения
Реклама здорового образа жизни посредством размещения информации на официальном сайте учреждения.	раз в шесть месяцев
Разъяснительная работа о вреде алкоголя.	Раз в квартал
Корпоративные мероприятия без алкоголя.	Не реже двух раз в год
Оформление стендов.	Обновление раз в полгода

Индикатор результата: рост числа сотрудников с положительным отношением к безалкогольным праздникам (80%).

Исполнители: Руководство.