

Принята
на общем собрании работников
Детского сада №3 "Колобок"
протокол № 2 от 20.02.2023г.

Утверждена
Заведующий МАДОУ «Детский сад №3
Приказ № 23/1 от 20.02.2023г.



Зарубина Т.Л.

Корпоративная программа
по поддержке здорового образа
жизни и укреплению здоровья на рабочем месте
сотрудников муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения «Детский сад №3 «Колобок»
комбинированного вида города Улан-Удэ
«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»

Улан-Удэ 2023г

Содержание

№ п/п	Наименование	Стр.
1	Паспорт корпоративной программы	3
2	Пояснительная записка	6
3	Законодательно-нормативное обеспечение программы	7
4	Этапы реализации мероприятий программы	8
5	Перспективное планирование блоков программы	16
5.1	Блок информационно-мотивационный	16
5.2	Блок профилактический «Ступени здоровья»	20
5.3	Блок активизирующий «Физкультура и спорт»	24

ПАСПОРТ

Корпоративной программы «Здоровый сотрудник - успешный коллектив»

1	Наименование корпоративной программы	«Здоровый сотрудник - успешный коллектив»
2	Срок реализации программы	2023-2024
3	Цель и задачи корпоративной программы	<p>Цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОО, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации. 3. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 4. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни. 5. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации. 6. Проведение для работников профилактических мероприятий. 7. Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 8. Формирование установки на отказ от вредных привычек. 9. Формирование мотивации на повышение двигательной активности. 10. Формирование стрессоустойчивости. 11. Сохранение психологического здоровья и благополучия.
4	Направления корпоративной программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая активность; 2. Управление стресса; 3. Здоровое питание; 4. Сокращение пагубного употребления алкоголя; 5. Отказ от курения
5	Источники финансирования программы	Профсоюз, собственные средства
6	Целевые индикаторы и показатели результативности	<p>Показатели здоровья работников ДОО</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. охват работников предприятия ежегодным профилактическим осмотром, диспансеризацией; 2. количество случаев /дней временной утраты

- трудоспособности на 100 работников;
3. доля лиц с выявленными факторами риска НИЗ;
 4. выход на инвалидность;
 5. охват сотрудников психологической помощью и поддержкой;
 6. доля сотрудников, потребляющих табак и никотин;
 7. доля сотрудников, сокративших употребление табака и никотина;
 8. доля сотрудников, отказавшихся от табака и никотина;
 9. доля сотрудников с риском пагубного потребления алкоголя;
 10. доля сотрудников, сокративших потребление алкоголя;
 11. доля сотрудников, отказавшихся от употребления алкоголя;
 12. доля сотрудников, регулярно занимающихся физической культурой и/или спортом;
 13. доля сотрудников, имеющих ИМТ больше 25 (кг/метр кв.);
 14. доля сотрудников, снизивших массу тела;
 15. доля сотрудников, регулярно употребляющих полезные продукты (фрукты, овощи, рыбу, кисломолочные продукты и др.);
 16. количество индивидуальных консультаций по вопросам репродуктивного здоровья мужчин;
 17. количество индивидуальных консультаций по вопросам репродуктивного здоровья женщин.
- Информированность о здоровом образе жизни и факторах риска НИЗ**
1. доля сотрудников, которые видели информационные материалы о ЗОЖ, размещенные на территории предприятия;
 2. доля сотрудников, которые ознакомились с информационными материалами о ЗОЖ, размещенными на территории предприятия;
 3. количество материалов по вопросам ЗОЖ, размещенных на внутрикорпоративном сайте, в корпоративных СМИ, социальных сетях предприятия;
- Мероприятия по профилактике НИЗ и социально значимых заболеваний**
1. обеспеченность полисами ДМС работников и членов их семей;
 2. доля работников предприятия, получивших возмещение (частичное или полное) санаторно-оздоровительного лечения работающих, также их детей в СОЛ и ДОЛ;
 3. доля работников с семейными обязанностями,

		<p>получающих дополнительные социальные гарантии;</p> <p>4. охват работников предприятия занятиями физической культурой и спортом;</p> <p>5. доля работников предприятия, охваченных профилактическими мероприятиями, направленными на снижение</p> <p>6. распространенности неинфекционных и инфекционных заболеваний, позиционирующих ЗОЖ;</p> <p>7. количество внутренних спортивных мероприятий для сотрудников предприятия;</p> <p>8. доля сотрудников, сдавших нормы ГТО;</p> <p>9. поддержка предприятием волонтерских проектов сотрудников по продвижению ЗОЖ среди коллег.</p> <p>Показатели, характеризующие условия труда в ДОО</p> <p>1. рабочие места безопасные для здоровья;</p> <p>2. приверженность ДОО принципам ЗОЖ;</p> <p>доля сотрудников, обеспеченных здоровым питанием и возможностями для полезных перекусов в течение дня;</p> <p>4. наличие в ДОО инфраструктуры по укреплению общественного здоровья;</p> <p>5. лояльность к руководству и удовлетворенность условиями труда работников ДОО.</p>
7	Ожидаемые конечные результаты реализации корпоративной программы	<p>1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.</p> <p>2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.</p> <p>3. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.</p> <p>4. Снижение риска заболеваемости работников.</p> <p>5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.</p> <p>6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.</p> <p>7. Повышение лояльности работников к руководству.</p> <p>8. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.</p> <p>9. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.</p> <p>10. Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.</p>

	<p>11. Установление приоритета здорового образа жизни у работников организации;</p> <p>12. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;</p> <p>13. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Пояснительная записка

Состояние здоровья является одной из основных составляющих качества жизни населения. Работающие люди составляют половину мирового населения и вносят основной вклад в экономическое и социальное развитие своих стран. Их здоровье определяется не только теми рисками, которые имеются на рабочем месте, но и социальными и индивидуальными факторами, а также доступностью медико-санитарных услуг. Поскольку большую часть времени люди проводят на работе, то организация мероприятий по поддержанию и укреплению их здоровья по месту непосредственной трудовой деятельности приобретает исключительную важность.

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неопределимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны. По данным ВОЗ, причиной 2/3 случаев преждевременной смерти населения в трудоспособном возрасте являются хронические неинфекционные заболевания, причем основная доля приходится на болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования и травмы. Почти 60% общего бремени болезней обусловлены семью ведущими факторами: артериальная гипертония, курение, чрезмерное потребление алкоголя, повышенное содержание холестерина в крови, избыточная масса тела, низкий уровень потребления фруктов и овощей, малоподвижный образ жизни. Данные факторы поддаются управлению через систему мероприятий, направленных на формирование ответственного отношения человека к собственному здоровью, повышение мотивации к здоровому образу жизни и ответственности за сохранение собственного здоровья.

Согласно определению ВОЗ, рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний. Система управления рисками (мероприятия по охране труда) является патерналистским инструментом выстраивания системы взаимодействия всех участников, которая пронизывает все уровни взаимодействия: государство-работодатель, работодатель-работник, государство-работник.

Корпоративная программа по поддержке здорового образа жизни и укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателей, работников и органов власти по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программы укрепления здоровья работающих должны учитывать отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих.

Основные мероприятия программы направлены 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. В комплекс мероприятий включены также меры психологической поддержки, способствующие улучшению атмосферы в коллективе.

Профессия «педагог» - стоит в группе риска по восприимчивости к синдрому эмоционального выгорания. ДОО несет ответственность за создание условий, обеспечивающих сохранение здоровья сотрудников. Но кроме этого сами сотрудники учреждения обязаны владеть теоретическими и практическими знаниями в области здоровьесбережения, т.к. опосредовано они также участвуют в решении проблем общественного здоровья в качестве «учителя» для получателей услуг.

Руководство Детского сада №3 поддерживает идею здорового образа жизни и заинтересовано в развитии диалога с сотрудниками, через их вовлечение в мероприятия, поддерживающие их физический тонус, развитие двигательной активности, а также направленных на укрепление корпоративных связей и сплочение коллектива.

Программа по поддержке здорового образа жизни и укрепления здоровья на рабочем месте разработана в силу особой актуальности проблемы сохранения здоровья коллектива. Программа отражает эффективные подходы к комплексному решению вопросов оздоровления сотрудников, определяет основные направления, задачи, а также план действий и реализацию их в течение двух лет.

Трудовой коллектив состоит из сотрудников, каждый из которых является личностью с определенным образовательным уровнем, жизненным опытом и личностными ценностями. Совместно с руководством и сотрудниками ДОО были выявлены потенциальные факторы риска (эмоциональное выгорание, низкая физическая активность и прочее), разработаны целенаправленные рекомендации по здоровьесбережению сотрудников, что и нашло свое отражение в программе «Здоровый сотрудник – успешный коллектив».

3. Законодательно-нормативное обеспечение программы

Организация работы по поддержке здорового образа жизни и укреплению здоровья на рабочем месте в ДОО регламентируется следующей нормативной базой:

1. 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".
2. Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
3. Федеральный закон N 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".
4. Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16.
5. Паспорт федерального проекта "Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек", утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года N 16.
6. 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".

7. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании»;
8. Федеральный Закон №157-ФЗ от 17.09.1998 г. «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней»;
9. Федеральный Закон №329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
10. Рекомендация 2010 года о ВИЧ/СПИДе и сфере труда (№ 200) и Свод практических правил МОТ по вопросу
11. «ВИЧ/СПИД и сфера труда» (2001 год), Группа технической поддержки по вопросам достойного труда и Бюро МОТ для стран Восточной Европы и Центральной Азии. – Москва: МОТ, 2013;
12. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ № 544-н от 18 октября 2013 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

4. Этапы реализации программы

1. Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.
2. Организация контроля над 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 (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).
3. Разработка программы и плана реализации мероприятий по укреплению здоровья на рабочем месте.
4. Утверждение корпоративной программы.
5. 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.
6. Воспитание у работников 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.
7. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.
8. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.
9. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.
10. Организация культурного досуга сотрудников: посещение театров, выставок и пр.
11. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

2.1 Подготовительный этап

1. Изучить концептуальные идеи и нормативные акты для разработки и реализации программы. Создать рабочую группу для оценки ситуации, разработки программы и плана мероприятий. Состав рабочей группы должен по возможности включать представителей основных сторон, заинтересованных в программах укрепления здоровья работающих: службы управления персоналом (кадровой службы), службы

2. охраны и безопасности труда, медицинской службы, профсоюза, работников, других компетентных специалистов-консультантов (от научных учреждений и пр.), общественных и волонтерских организаций.
3. Провести анализ текущей ситуации для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников: обеспечение здоровья работающих потребует значительных усилий, но выгоды перевешивают издержки. Здоровые люди – основа эффективной экономики.
4. Провести общее собрание. Участие в программе должно быть на добровольной основе. Сформировать предложения по разработке программы.
5. Определить сроки реализации программы.
6. Разработать план мероприятий на текущий год.

2.2 Основной этап разработки программы

1. Разработать план мероприятий программы в составе рабочей группы с привлечением специалистов медицинских организаций и других секторов (волонтеры, общественные объединения и организации и т.д.), участвующих в мероприятиях программы.
2. Назначить ответственных за координацию, контроль и выполнение мероприятий программы, конкретно каждого пункта.
3. Обеспечить информирование работников о мероприятиях программы, значении хорошего здоровья и здорового образа жизни, а также о праве людей на получение качественных медицинских услуг.

2.3 Формирование медицинской активности

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья, а также здоровья других людей путем повышения медицинской активности – одно из основных направлений профилактических мероприятий.

Раздел по формированию медицинской активности включает:

1. Прохождение медицинских осмотров. Основным и наиболее доступным механизмом выявления общих и профессиональных заболеваний, а также организации эффективного динамического наблюдения за состоянием здоровья работников являются качественные предварительные и периодические медицинские осмотры. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.
2. Диспансеризация. Это комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследования, проводимые в целях оценки состояния здоровья.
3. Посещение медицинских учреждений при заболеваниях. В настоящее время большое количество работников предприятий невнимательно относится к заболеванию, не считая нужным обращаться во время болезни к врачу. Это очень опасно, так как заболевания могут протекать нетипично.
4. Ответственное отношение к лечению, профилактике, реабилитации, другим медицинским мерам. Успех лечения многих заболеваний зависит от того, насколько точно больной выполняет назначения врача. При этом положительный результат часто зависит не только от медикаментозного лечения, но и от того, насколько человек привержен здоровому образу жизни, т.е. скрупулезно выполняет рекомендации врача по коррекции факторов риска (нерациональное питание, низкая

- физическая активность, избыточная масса тела, курение, пагубное потребление алкоголя и др.).
5. Контроль за основными показателями здоровья. Необходимо постоянно контролировать свои показатели здоровья. К ним относятся уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.
 6. Сохранение репродуктивного здоровья. Для каждого человека особую важность имеет продолжение рода. Это, в свою очередь, является одним из главных показателей демографического развития любого государства. На сегодняшний день репродуктивное здоровье населения оставляет желать лучшего: увеличивается количество аборт, большому количеству мужчин и женщин ставят диагноз бесплодие, молодые люди начинают рано вести половую жизнь, растет число заболеваний, передающихся половым путем; многие люди репродуктивного возраста курят и употребляют алкоголь. Все вышеперечисленные факторы снижают рождаемость здоровых детей.
 7. Знание своих профессиональных рисков.
 8. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.
 9. Преодоление вредных привычек (табакокурение, избыточное потребление алкоголя и др.).

Мероприятия:

- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- организация информационно-просветительской работы в ДОУ

2.4 Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников, ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, охрана труда на рабочем месте является важнейшим условием сохранения жизни и здоровья граждан в процессе трудовой деятельности.

Мероприятия:

- обеспечение безопасности и здоровья работников на рабочих местах;
- проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;
- организация мест питания, обеспечение чистой питьевой водой (установка кулера) и др.;
- обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.

2.5 Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

Повышение физической активности

Согласно данным ВОЗ, отсутствие физической активности (ФА) является четвертым по значимости фактором риска глобальной смертности. Полезные для здоровья

эффекты физической активности включают в себя снижение риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и некоторых форм онкологических заболеваний. Кроме того, физическая активность положительно влияет на психическое здоровье. Внедрение программ физической активности на рабочем месте способствует тому, что у работников улучшаются показатели здоровья, снижается индекс массы тела и уровень стресса, а также растет удовлетворенность своей работой, увеличивается производительность труда.

Цель: активизировать физическую активность работников.

Задачи:

1. выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
2. повышение информированности работников о пользе физической активности;
3. повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (частичная или полная оплата спортзала или абонеента, материальное поощрение, фотостенды и др.);
4. создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);
5. вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

Мероприятия:

- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акции, флешмобы, челленджи)
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя физической активности»;
- совместное посещение бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки и др.

Рациональное питание

Питание является одним из ведущих факторов, который не только определяет здоровье населения, но и создает условия для повышения работоспособности людей, их адекватной адаптации к окружающей среде и продлению жизни; является важным элементом профилактики многих распространенных хронических неинфекционных заболеваний. Поэтому питание человека должно быть максимально полезным, то есть правильным. От этого будут зависеть здоровье человека, его роль и место в обществе.

Цель: повышение приверженности у работников организации и членов их семей к рациональному питанию, формирование здоровых пищевых привычек.

Задачи:

1. обеспечить всем работникам в течение рабочего времени свободный доступ к питьевой воде и возможность приема пищи в отдельно отведенном помещении с соблюдением санитарно-гигиенических норм;
2. повысить информированность работников в вопросах здорового питания;
3. повысить информированность работников о пищевой и энергетической ценности блюд, продуктов с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, способствуя их осознанному выбору;
4. стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания;
5. провести оценку имеющихся привычек питания на соответствие критериям здорового питания и мотивировать сотрудников на оздоровление рациона.

Мероприятия:

- изучение вопроса возможности организации лечебно-профилактического питания на предприятиях с вредными условиями труда;

- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов среди работников «Здоровый завтрак (обед, ужин, перекус)», и т.п.
- обеспечить в столовой организации обозначение (маркировку) блюд и напитков с высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров;
- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору.

Профилактика потребления табака

Курение табака – причина многих хронических болезней, представляющих существенный экономический ущерб.

Цель: снизить (до полного отказа) потребление табака работниками организаций.

Задачи:

1. повысить информированность работников организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;
2. обеспечить соблюдение запрета потребления табака на предприятии;
3. организовать помощь сотрудникам, желающим отказаться от курения;
4. разработать и внедрить систему штрафов и поощрений в отношении курящих работников.

Мероприятия:

- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории знаками, запрещающими курение. 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»;
- оформление рабочих мест и мест общего пользования, территории предприятия информационными материалами о вреде курения;
- оформление рабочих мест и мест общего пользования здоровыми альтернативами вместо перекуров;
- организация конкурсов, соревнований между работниками или подразделениями;

Снижение потребления алкоголя

Потребление алкоголя оказывает большее влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. Злоупотребление алкоголем увеличивает риск безработицы. Разработка и реализация мер антиалкогольной политики в местах работы граждан направлена на снижение масштабов злоупотребления алкоголем. Рабочее место может быть фактором риска вредного употребления алкоголя, а с другой стороны – предоставляет уникальные возможности для реализации профилактических стратегий.

Цель: снизить потребление алкоголя работниками организаций.

Задачи:

- снизить количество несчастных случаев на производстве, связанных с употреблением алкоголя;
- снизить долю работников с риском пагубного потребления алкоголя;
- повысить осведомленность работников о вреде, связанном с алкоголем, и рисках, связанных с потреблением алкоголя на рабочем месте;
- снизить мотивацию к употреблению алкоголя. Мероприятия:
- организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя;

- организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

Создание комфортного психологического климата в коллективе

Согласно определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Тем не менее, многие работодатели продолжают недооценивать такой важный фактор успешной деятельности работника, как его психическое здоровье. А между тем стрессовые ситуации приводят к большому числу пропусков рабочих дней. Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; физическое и психологическое насилие и притеснение на работе и, как следствие, – профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Цель: формирование здорового психологического климата в коллективе.

Задачи:

1. создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте;
2. повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
3. профилактика утомляемости работников на рабочем месте и, как результат, повышение производительности труда, уменьшение восприимчивости к стрессу, уменьшение числа ошибок (риск аварий, травм на рабочем месте);
4. формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию;
- организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация путевок, частичная компенсация абонемента в фитнес- клуб/спортзал и пр.).

Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие органов власти, профсоюзов, работодателей и, конечно, самих работников.

Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий.

Показатели результативности и эффективности программы рассматриваются в процентном отношении к общему количеству работников организации.

Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- улучшение условий труда работников организации;
- повышение производительности труда работников организации;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;

- снижение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- стабильное психическое состояние работников организации.

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

- Отзывы сотрудников (удовлетворенность/неудовлетворенность программой).
- Охват сотрудников программой.
- Оценка результатов программы по созданию условий для ведения здорового образа жизни.

2.7 Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы

1. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия работников.
2. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников.
3. Снижение стоимости затрат на медицинское обслуживание.
4. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников.
5. Повышение выявляемости хронических неинфекционных заболеваний работников.
6. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников.
7. Повышение лояльности работников к руководству.
8. Улучшение имиджа организации по мнению работников и повышение их мотивации.
9. Снижение текучести кадров и расходов на адаптацию работников, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала.
10. Увеличение прибыли организации при снижении расходов и росте доходов.
11. Установление приоритета здорового образа жизни у работников организации;
12. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;
13. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;

Чек-лист оценки программы укрепления здоровья и повышения благополучия работников на рабочем месте:

№ п/п	Наименование показателя	Да	Нет
1	Наличие рабочей группы на предприятии		
2	Наличие в рабочей группе представителя центра общественного здоровья		
3	Наличие в рабочей группе представителя высшего руководства		
4	Рабочая группа провела заседания не реже чем 1 раз в 6 месяцев		
5	Наличие отдельного бюджета на реализацию программы		
6	Проведена оценка текущего состояния		
7	Проведен опрос на оценку факторов риска хронических неинфекционных заболеваний		
8	Проведена оценка социальной инфраструктуры		
9	Созданы краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели		
10	Сформирована утверждённая компанией политика укрепления здоровья		

11	Сформирован оперативный план минимум из 4 мероприятий на локацию в год		
12	Реализуются мероприятия, направленные на повышения уровня грамотности о вопросах здоровья у работников не менее 1 мероприятия в год		
13	Реализуются мероприятия, направленные на формирование оздоровительной инфраструктуры на рабочем месте не менее 1 мероприятия в год		
14	Реализуются мероприятия, направленные на выявление факторов риска не менее 2 мероприятия в год		
15	Повторный мониторинг эффективности программы в течение 12 месяцев		
16	Внесены коррективы в проведение мероприятий по итогам оценки эффективности программы		

(если более 13 «Да» - программа отвечает критерия комплексности и направлена на достижение поставленных целей, если от 8 до 12 «Да» - программа частично отвечает критериям комплексности, если менее 7 – программа не отвечает критериям комплексности).

5. Перспективное планирование блоков программы

5.1 Блок информационно-мотивационный

- содействие уменьшению поведенческих факторов риска, мотивация к ведению здорового образа жизни;
- доступность повседневной физической активности и занятий физической культурой и спортом;
- информирование сотрудников о факторах, влияющих на здоровье, а также мотивации к ведению здорового образа жизни
- пропаганда здорового образа жизни (специализированные стенды с информацией о вредных привычках, социально опасных заболеваниях и пр.).

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнители	Контрольная точка достижения результата	Финансирование	Результат
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана информационно – мотивационного блока «Если хочешь, значит сможешь!»	март 2023	Рабочая группа		Без привлечения финансирования	
		Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового образа жизни и проблеме инфицирования социально - значимыми заболеваниями	2023-2024	Рабочая группа	Охват обследованных менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Мониторинг сотрудников
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам формирования жизненной позиции и вредных привычек.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель		Привлечение профсоюзных средств	Повышение информированности сотрудников

2.	Информационно-методическое	Анкет: «Что вы знаете о вирусных гепатитах?» «Туберкулез. Что это?», «Анкета для тестирования уровня информированности населения о ВИЧинфекции/СПИД», «Вы и курение», «Отношение к алкоголю»	1 раз в квартал	Рабочая группа	Охват обследованных не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Мониторинг сотрудников
		Динамическое обследование сотрудников центром здоровья	По согласию	Охват обследованных не менее 80% сотрудников	Менеджер центра здоровья, Рабочая группа	Без привлечения финансирования	Мониторинг здоровья сотрудников, выявление факторов риска ХНИЗ
		Формирование видеотеки по профилактике социально-значимых заболеваний, вредных привычек	2023-2024	Рабочая группа	Февраль 2023	Без привлечения финансирования	Повышение информированности сотрудников
		Разработка и ведение закладки на сайте ДОО «Здоровый сотрудник - успешный коллектив»	Ежемесячно	Рабочая группа	Февраль 2023	Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ
		Разработка и обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	Рабочая группа	Ежемесячно	Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ
	Конкурс плакатов: «Здоровые привычки»	1 раз в полугодие	Рабочая группа	Июнь 2023 Декабрь 2023	Привлечение профсоюзных средств	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ	

3. Практическая деятельность	Организация тренингов «Умей сказать: «НЕТ!», «Мои ценности ориентиры»	2023-2024	Педагог - психолог	Май 2023 Сентябрь 2023 Май 2023 Сентябрь 2024	Без привлечения финансирования	Сохранение психологического здоровья и доброжелательного микроклимата в коллективе
	Фотомарафон по профилактике зависимостей «Живи ярко!»	Октябрь 2023	Инструктор по ФК	Ноябрь 2023	Без привлечения финансирования	Сохранение психологического здоровья
	Диспансеризация	Ежегодно	Рабочая группа	Охват обследован не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Профилактический медосмотр, может включать дополнительные медицинские обследования (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения)
	Просмотр видеофильмов, социальных роликов по пропаганде здорового образа жизни	1 раз в полугодие	Рабочая группа	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ
	Взаимодействие с социальными партнерами «Республиканский центр профилактики и борьбы со СПИД», «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания», Дом творчества советского района «Форус»	В течение года	Руководство ДОО		Без привлечения финансирования	

Лекции по охране труда	Каждый квартал	Специалист по охране труда	Охват 100% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повысить знания сотрудников в сфере охраны труда
Мониторинг	Начало, середина, конец года	Рабочая группа	Охват обследован не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Мониторинг состояния здоровья сотрудников
Учредить звание на лучшего лидера и лучшее подразделение (команду) по внедрению корпоративной программы внутри учреждения	1 раз в полугодие	Заведующий ДОО		Привлечение профсоюзных средств	Повышение трудовой активности

5.2 Блок профилактический «Ступени здоровья»

- проведение вакцинации (профилактические прививки)
- организация медицинских осмотров (по графику);
- освещение значимых событий, проведенных в учреждении
- обеспечение питьевого режима сотрудников;
- организация первичного консультирования врача-терапевта;
- проведение тренингов и семинаров по профилактике психоэмоционального выгорания сотрудников;
- проведение занятий по психологической разгрузке

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнитель	Контроль достижения результатов	Финансирование	Результат
		Разработка перспективного плана профилактического блока «Ступени здоровья»	Октябрь 2024 г.	Рабочая группа		Без привлечения финансирования	
1.	Нормативно-правовое	Анкетирование, социологические опросы работников по вопросам здорового питания, вакцинации и витаминизации, а также психологического состояния сотрудников	2023-2024г	Педагог - психолог	Охват обследованым не менее 80% сотрудник	Без привлечения финансирования	Информировать сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствующие осознанному выбору; выделить блюда и напитки, соответствующие критериям рациона здорового питания
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физического и психического здоровья.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель		Привлечение профсоюзных средств	Сохранение психологического здоровья и доброжелательного микроклимата в коллективе

2. Информационно-методическое	Анкеты: «Что вы знаете о правильном питании?» «Витамины. Что это?», «Анкета для тестирования уровня эмоционального выгорания», «Вы и вакцинация»	1 раз в полугодие	Рабочая группа	Охват обследован не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ
	Взаимодействие с социальными партнерами «Республиканский центр профилактики и борьбы со СПИД», «Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания», Дом творчества советского района «Форус»	В течение года	Руководство ДОО		Без привлечения финансирования	
	Разработка памяток: «Гигиена нервной системы» «Вакцинация – вред или польза?», «Пищевые добавки в питании человека» «Синдром эмоционального выгорания – что это?»	2023-2024	Рабочая группа		Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ
	Формирование видеотеки по профилактике нервных состояний, вредного питания	2023-2024г	Рабочая группа		Без привлечения финансирования	Повышение информированности в сфере здорового питания
	Обновление информационного стенда «Здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	Рабочая группа		Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ

3.	Практическая деятельность	Мероприятия по психологической разгрузке	Еженедельно	Педагог - психолог	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Сохранение психологического здоровья и доброжелательного микроклимата в коллективе
		Организация места контроля артериального давления	Ежедневно	Рабочая группа	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Профилактика артериальной гипертензии, а также других ССЗ
		Организация ежегодных медосмотров сотрудников	Ежегодно	Руководство ДОО	Охват 100% сотрудников	За счет средств работодателя	Мониторинг состояния здоровья сотрудников
		Реализация программы по формированию адаптивного копинг – поведения у сотрудников для профилактики синдрома эмоционального выгорания «Свети, но не сгорай!»	Сентябрь 2023- Май 2024	Педагог - психолог	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Сохранение психологического здоровья и доброжелательного микроклимата в коллективе
		Проведение вакцинации сотрудников в осеннее-зимний период	1 раз в год	Медсестра	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Снижение риска заболеваний, формирование коллективного иммунитета
		Обеспечение работников чистой питьевой водой и горячим питанием	ежедневно	Завхоз		Без привлечения финансирования	Повышение информированности в сфере здорового питания

	Организация и проведение лекций «О здоровом питании», «Здоровое питание», «Зарядка для мозга», «Дыхание – основа релаксации»	1 раз в квартал	Рабочая группа	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ
	Фотокурс по здоровому питанию «Я-за здоровое питание!»	Январь 2024	Рабочая группа		Без привлечения финансирования	Повышение информированности в сфере здорового питания
	Просмотр видеофильмов, социальных роликов о физическом и психическом здоровье, здоровом питании.	1 раз в полугодие	Инструктор по ФК		Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам ЗОЖ

5.3 Блок активизирующий «Физкультура и спорт»

- вовлечение сотрудников в активную деятельность, через проведение занятий по физкультуре, проведение спортивных мероприятий;
- формирование командобразующих качеств личности;
- профилактика и предупреждение профессиональных заболеваний;
- участие в сдачи ГТО.

№ п/п	Направление работы	Содержание работы	Сроки	Исполнитель	Контрольная точка достижения результата	Финансирование	Результат
1.	Нормативно-правовое	Разработка перспективного плана активизирующего блока «Физкультура и спорт»	Сентябрь 2023 г.	Рабочая группа		Без привлечения финансирования	
		Анкетирование, социологические опросы работников по физической культуре и спорта	2023-2024г	Рабочая группа	Охват обследованым не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение информированности по вопросам физической культуры и спорта
2.	Информационно-методическое	Разработка программ по различным видам физической деятельности	2023-2024г	Рабочая группа		Без привлечения финансирования	
		Проведение информационно-просветительских мероприятий с работниками	2023-2024г	Рабочая группа	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение знаний о здоровье человека
		Обзор и выставки новинок литературы по вопросам физической активности.	1 раз в полугодие	Старший воспитатель	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение знаний о физической активности
		Лекции: «Оптимальная физическая нагрузка - залог здоровья и красоты», «В чем польза бассейна и чему	1 раз в квартал	Инструктор по ФК	Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение знаний о физической активности

		способствует плавание»											
		Разработка памяток: «Настоящий спорт - не возле телевизора», «10 причин заняться спортом»	2023-2024г	Рабочая группа				Без привлечения финансирования					Повышение знаний о физической активности
		Формирование видеотеки по физической активности сотрудников	2023-2024г	Сотрудники ДОУ				Без привлечения финансирования					Повышение знаний о физической активности
3.	Практическая деятельность	Организация дней здоровья «Мы за здоровый образ жизни»	1 раз в квартал	Инструктор по ФК			Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования					Повышение информированности по вопросам ЗОЖ
		Организация соревнований по волейболу и легкой атлетике	1 раз в год (летний период)	Инструктор по ФК			Охват не менее 30% сотрудников	Привлечение профсоюзного финансирования					Формирование командного духа, создание благоприятного психоэмоционального фона.
		Участие в сдаче норм ГТО	Ежегодно	Рабочая группа			Охват не менее 20% сотрудников	Без привлечения финансирования					Подтверждение уровня физического развития
		Организация занятий по фитнесу «В здоровом теле – здоровый дух!»	2023 год (среда, пятница)	Инструктор по ФК			Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования					Повышение физической активности
		Гимнастика для сотрудников ДОО	Ежедневно	Инструктор по ФК			Охват не менее 80% сотрудников	Без привлечения финансирования					Повышение физической активности

					ия	
Организация участия сотрудников в сезонных видах спорта (Скандинавская ходьба, бег на лыжах, велоспорт)	1 раз в месяц	Инструктор по ФК	Охват не менее 50% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение физической активности	
Организация занятий в спортивном зале и на спортивной площадке детского сада (ОРУ, дыхательная гимнастика)	Каждый понедельник	Инструктор по ФК	Охват не менее 60% сотрудников	Без привлечения финансирования	Повышение физической активности	