

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение  
города Новосибирска «Детский сад № 66 «Галчонок»  
(МКДОУ д/с № 66)

630029, г. Новосибирск, ул. 2-я Чулымская, 111а тел./факс 354-91-91

Принято на общем собрании  
работников Учреждения

Протокол № 03 от « 10 » 08.2022г.

Утверждаю:

И.о.заведующего МКДОУ д/с №66

Н.В. Шевченко



Приказ № 52/1-од от « 10 » 08.2022 г.

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья сотрудников  
на рабочем месте «Я выбираю ЗОЖ!»**

Новосибирск - 2022

## 1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого сотрудника, члена МКДОУ д/с №66 многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

Почти 60% общего бремени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- повышенное артериальное давление,
- потребление табака,
- чрезмерное употребление алкоголя,
- повышенное содержание холестерина в крови,
- избыточная масса тела,
- низкий уровень потребления фруктов и овощей,
- малоподвижный образ жизни.

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

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.

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.

## **2. Нормативно-правовая база**

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 "О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года".
- Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации".
- Федеральный закон № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака".
- Паспорт национального проекта "Демография", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16.
- 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 № 16.
- Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года".

## **3. Тип корпоративной программы**

По степени охвата: трудовой коллектив работников МКДОУ д/с № 66.

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

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.

## **4. Цель и задачи:**

Корпоративная программа по укреплению здоровья на рабочем месте «Я выбираю ЗОЖ!» для работников МКДОУ д/с №66, разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе образовательной организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основная **цель** программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников МКДОУ д/с №66, профилактика заболеваний и потери трудоспособности.

#### **Задачи:**

- Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
- Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации.
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей.
- Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.
- Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
- Проведение для работников профилактических мероприятий.
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

#### **5. Направления планирования мероприятий:**

- Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников организации 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 ДОУ.
- 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, – 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) отказ от курения
- 2) здоровое питание
- 3) физическая активность
- 4) снижение потребления алкоголя
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

## **6. Механизмы (инструменты и мероприятия)**

<p>1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p>1.1. Меры, меняющие рабочую среду</p> <p>Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирования воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания, пр.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда</p> <p>В МКДОУ д/с №66 в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте</p> <p>Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.</p> <p>Проведение специальной оценки условий труда (СОУТ).</p> <p>Организация производственного санитарного контроля на предприятии. 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 (Фонд ОМС)</p> <p>2.2 Социальное страхование (Фонд социального страхования)</p> <p>2.3 Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p>

<p>3. Медицинские мероприятия</p>	<p>3.1. Проводится ежегодная вакцинация.</p> <p>3.2. Медицинские осмотры</p> <p>3.3. Предварительные и периодические осмотры</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздравсоцразвития России от 12.04.2011 N 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 N 22111).</p> <p>3.4. Профилактические осмотры</p> <p>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.</p> <p>3.5. Диспансеризация</p> <p>Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение</p>
-----------------------------------	--

	<p>группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).</p> <p>Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 13.03.2019 N124н “Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения” (зарегистрировано в Минюсте России 24.03.2019 № 54495).</p>
4. Изменения образа жизни и решение вопросов личностного роста	<p>Меры, меняющие поведение работников</p> <p>индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем.</p>
5. Отказ от употребления табака	<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение</p> <p><i>Цель:</i> обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации.</p> <p>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».</p> <p>Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определить места для размещения знаков/составить список;</li> <li>- растиражировать знаки;</li> <li>- поместить знаки в обозначенных местах.</li> </ul>
6. Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя	<p>6.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя.</p> <p>6.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий Цель: показать людям, что алкоголь – это не обязательная</p>

	<p>часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных напитков. Проведение праздника требует творческого подхода и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних организаций.</p>
<p>7. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)</p>	<p>7.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>7.2. Командно-спортивные мероприятия организуются посредством разного рода спортивных состязаний в формате летних и зимних спартакиад.</p> <p>7.3. Проведение мероприятий, стимулирующих работников больше ходить пешком, заниматься спортом.</p>
<p>8. Питание и питьевой режим в рабочее время</p>	<p>8.1. Обеспечение сотрудников в течение рабочего времени возможность приема пищи.</p> <p>8.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.</p> <p>Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности в области рациона здорового питания.</p> <p>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.</p> <p>8.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях предприятия.</p> <p>Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.</p> <p>Описание: Информация о здоровом питании в необходимом формате может быть разработана специалистами или взята из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных</p>



	<p>профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни.</p> <p>8.4. Организация соревнований между сотрудниками или подразделениями, проведение конкурса рецептов блюд для здорового питания.</p> <p>Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт блюд из легких в приготовлении и доступных ингредиентов.</p> <p>8.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания</p> <p>Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p>
<p><b>9. Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</b></p>	<p>9.1 Проведение круглых столов, собеседований.</p> <p>Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.</p> <p>«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.</p> <p>9.2. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья.</p> <p>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.</p>

	<p>Примерные образовательные мероприятия на «Дне здоровья» (возможны с привлечением профессионального психолога):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- управление стрессом;</li> <li>- здоровый сон и управление утомляемостью;</li> <li>- преодоление депрессии;</li> <li>- горе и потеря: как пережить потерю в жизни;</li> <li>- синдром хронической усталости и его профилактика;</li> <li>- простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни;</li> <li>- как победить беспокойство и стресс на работе;</li> <li>- позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.</li> </ul> <p>9.3 Организация отдыха работников и членов их семей.</p>
<p>10. Психологический и эмоциональный климат в коллективе</p>	<p>10.1 Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары и встречи. Сотрудникам помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья.</p> <p>10.2. Проведение корпоративных мероприятий</p>
<p>11. Административные и организационные мероприятия</p>	<p>11.1 Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч.</p> <p>11.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников МКДОУ д/с №66</p> <p>11.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.</p> <p>11.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>11.5. Проведение СОУТ</p> <p>11.6. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, и иммунизации.</p> <p>11.7. Исключение «мест для курения».</p> <p>11.8. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.</p>

График  
реализации корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников на  
рабочем месте МКДОУ д/с №66

№	Мероприятия	Цель мероприятия	Форма мероприятия	Сроки реализации мероприятия
1.	<i>Организация контроля над проведением периодического медицинского осмотра, диспансеризации и иммунизации сотрудников</i>	Цель: раннее выявление болезней и их профилактика	Сбор данных, анализ проведенных предварительных и периодических медицинских осмотров, диспансеризации, иммунизации сотрудников	1 раз в год Постоянно
2.	<i>Профилактика потребления табака</i>	Цель: снижение курящих сотрудников количества	Информирование работников о запрете курения на территории ДОУ и в здании (приказ учреждения). Здание оснащено детекторами дыма, что позволяет контролировать запрет на курение.	Постоянно
3.	<i>Снижение потребления алкоголя с вредными последствиями</i>	Цель: снижение доли сотрудников с риском пагубного употребления алкоголя.	Консультирование сотрудников на снижение пагубного употребления алкоголя медицинской сестрой, педагогом-психологом.	Постоянно
4.	Культурный досуг сотрудников	Цель: налаживания между сотрудниками отношений	Организация и проведение мероприятий для сотрудников (Новый год, День дошкольного работника, Международный женский день 8 Марта, День защитника Отечества и другие)	Согласно праздника датам

5.	Проведение акции и конкурсов среди сотрудников	Цель: активная пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ	Организация и проведение различных акции повышающее эмоциональное состояние сотрудников	Постоянно
6.	Информационно - мотивационное просвещение	Цель: формирование убеждений и привычек здорового образа жизни	Подготовка и разработка различных информационных листовок по темам здорового образа жизни.	1 раз в квартал
7.	Участие в различных спортивных мероприятиях	Цель: пропаганда здорового образа жизни, популяризация физической культуры и спорта среди сотрудников ДОУ	Участие сотрудников спортивных мероприятиях	По мере поступления информации
8.	Организация производственной гимнастики	Цель: повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления сотрудников.	Организация перерывов в рабочее время с использованием различных методик на рабочих местах	Ежедневно
9.	Инструктаж персонала	Цель: предупреждение случаев производственного травматизма	Проведение инструктажа сотрудниками	Постоянно

## **7. Ожидаемый эффект от реализации программы:**

В результате реализации корпоративной программы «Я выбираю ЗОЖ!» 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 работодателей:*

- 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.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.