

Согласовано:

И.о. Начальника
Управления по делам образования
администрации Кыштымского
городского округа


Л.В.Козлова
« 10 » 03 2025 г.

Утверждаю:

Заведующий МДОУ «Д/с № 8»




О.Б.Рубцова

Приказ от 09.01.2025 года № 19.7-ОД

Согласовано:

И.о. Главного врача ГБУЗ
«Городская больница им. А.П.
Силаева г. Кыштым»


Г.М.Асатрян
« 20 » 03 2025 г.

Согласовано:

И.о. Начальника Управления по физической
культуре и спорту администрации
Кыштымского городского округа


Д.С.Фальков
« 10 » 03 2025 г.



Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работников»
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 8 «Тополёк» (МДОУ «Д/с № 8»)

«Наше здоровье в наших руках»

I. Введение

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников» (далее именуется – Программа) создана в целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников» (далее - Программа) представляет собой комплекс мер, направленных на:

обеспечение безопасной физической производственной среды, охраны труда;

профилактику не только профессиональных, но и основных хронических заболеваний работников;

оздоровление психосоциальной среды в ДООУ, повышение личного потенциала работников, уменьшение вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья;

повышение социальной ответственности руководства ДООУ для создания условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья работников.

Тип корпоративной программы

По степени охвата: трудовой коллектив работников МДОУ «Детский сад № 8 «Тополёк».

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

Настоящая программа является элементом системы охраны здоровья работающих. Она включает перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

II. Общая характеристика организации

1) Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 8 «Тополёк» 456873, Челябинская область, г.Кыштым, ул.Свободы, д.1

Режим работы: с 07.00. до 19.00 часов.

В ДООУ функционирует 8 групп: 1 группа комбинированного вида; 7 групп – общего развития, из них 2 группы – разновозрастные.

Организационно-правовая форма: учреждение.

Тип учреждения: бюджетное учреждение.

Тип образовательной организации: дошкольная образовательная организация.

Вид образовательной организации: детский сад.

Контактная информация: e-mail: ds8@edu.kyshtym.org тел.:8(35151)48499.

2. На 01.01.2025 г. общая численность работников ДОУ составляет 41 человек, из них мужчин - 2 (5 %) , женщин - 39 (95 %).

Таблица 1

Квалификация работников

Направления профессионального образования	Доля работников (% от общего числа)
Начальное профессиональное	17,1
Среднее профессиональное	29,2
Высшее профессиональное	39,2
Иное	14,5

Таблица 2

Возрастной ценз работников

Возрастные группы	Доля работников (% от общего числа)
До 30 лет	7,3
31-40 лет	21,9
41-50 лет	12,3
51-60 лет	39,0
Свыше 60 лет	19,5

Средний возраст работников - 47 лет.

Таблица 3

Показатели отсутствия работников на рабочих местах по болезни за 2024 год

№ п/п	Показатель	Значение
1.	Количество больничных листов, ед.	15
2.	Количество работников, взявших больничный лист, чел.	15
	- из них число работников, взявших больничные листы по уходу за больным ребенком, чел.	8
3.	Общее количество больничных дней	150

	- из них больничных дней по уходу за больным ребенком	75
4.	Фонд рабочего времени в 2024 году на одного человека, дней	248

В опросе по проблеме табакокурения среди работников ДООУ участвовали 41 сотрудник.

Анализ ответов показал, что 2 работника ДООУ – курильщики.

Опрошенные респонденты считают, что курение опасно для здоровья, и нужно проводить профилактические мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни.

III. Ответственные исполнители корпоративной программы.

- заведующий;
- старший воспитатель;
- Инструктор по физической культуре;
- Заведующий хозяйством.

IV. Основные цели и задачи программы

1. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДООУ путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

2. Увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни (отказавшихся от курения, употребления алкоголя с пагубными последствиями, нерационального питания, недостаточной двигательной активности).

3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников по причине хронических неинфекционных заболеваний и острых инфекционных заболеваний.

Задачи для достижения первой цели:

1. Формирование среды, способствующей ведению сотрудниками ДООУ здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;

2. Снижение уровня заболеваемости сотрудников ДООУ, повышение качества жизни; увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

3. Мотивация сотрудников ДООУ к ведению здорового образа жизни, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Задачи для достижения второй цели:

1. Информирование работников о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний (курение, употребление алкоголя с пагубными последствиями, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность).
2. Мотивирование работников к ведению здорового образа жизни.
3. Создание условий, способствующих повышению физической активности, рациональному питанию сотрудников, отказу сотрудников от курения и употребления алкоголя с пагубными последствиями.

Задачи для достижения третьей цели:

1. Информирование работников о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний (курение, употребление алкоголя с пагубными последствиями, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность).
2. Создание условий, способствующих повышению физической активности, рациональному питанию сотрудников, отказу сотрудников от курения и употребления алкоголя с пагубными последствиями.
3. Сохранение психологического здоровья сотрудников.
4. Организация санитарно-противоэпидемических мероприятий в ДОУ.

V. Показатели эффективности Программы (индикативные показатели)

Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются:

Анализ анкет сотрудников ДОУ по вопросам здоровья и здорового образа жизни, проведенный в декабре 2024 года показал следующее.

В опросе участвовало 41 сотрудник, из них: 2 мужчины и 39 женщин.

Возрастные категории участников опроса:

до 30 лет - 7,3% сотрудников; от 31 до 40 лет - 21,9% сотрудников; от 41 до 50 лет – 12,3% сотрудников; от 51 до 60 лет – 39% сотрудников; свыше 60 лет – 19,5% сотрудников.

Повышенное артериальное давление бывает: редко - у 52% опрошенных; постоянно - у 9% опрошенных; никогда - у 29% опрошенных; затруднились в ответе -10% опрошенных.

Ответы на вопрос о других заболеваниях распределились следующим образом:

болезни сердца - 18 %; болезни легких - 0%; женские болезни - 12%;

болезни органов пищеварения - 25%; другие - 30%;

нет заболеваний - 15%.

Знают свой уровень холестерина в крови 42% опрошенных, не интересуются своим уровнем холестерина 58% опрошенных.

Знают свой уровень сахара в крови 47% опрошенных, не интересуются своим уровнем сахара в крови 53% опрошенных.

Ответы на вопрос:

1. Какими видами физической активности Вы занимаетесь? распределились следующим образом:

зарядка - 30%; пешие прогулки - 40%;

затрудняются ответить - 30%.

2. Физической активностью занимаются не менее 30 минут?

5 раз в неделю - 25% опрошенных;

4-3 раза в неделю - 28% опрошенных;

2-1 раз в неделю - 25% опрошенных;

редко или никогда - 22% опрошенных.

Отвечая на вопрос о соотношении своего веса и роста, 50% сотрудников сочли, что их вес находится в пределах нормы, избыточным свой вес признали 37% опрошенных;

10% опрошенных считают, что у них пониженный вес, 3% опрошенных затруднились ответить на этот вопрос.

3. Сильные психоэмоциональные нагрузки в семье?

испытывают - 3% опрошенных; не испытывают - 80%; затруднились ответить - 17%.

4. Сильные психоэмоциональные нагрузки на работе?

испытывают - 89% опрошенных; не испытывают - 11%; затруднились ответить - 0%.

Ответы на вопросы о необходимости мероприятий по здоровому образу жизни, представляющих интерес для работников, распределились следующим образом:

- занятия по здоровому питанию и консультации с врачами специалистами - 80%;

- помощь при сильных психоэмоциональных напряжениях (стрессах)- 4%;

- информационные стенды, листовки, брошюры, интерактивные беседы - 11%;

- школа «Похудеть - поздороветь» - 2%;

- измерение индивидуальных факторов риска и консультации по этим вопросам- 2%;

- занятия в школе артериальной гипертензии- 1%.

На вопрос Как Вы считаете, достаточно ли внимания уделяется вопросам укрепления здоровья и профилактике заболеваний в вашей организации? - 65% опрошенных ответили положительно, 20% опрошенных ответили отрицательно, затруднились в ответе 15% опрошенных.

Удовлетворены условиями труда 85% опрошенных, не удовлетворены условиями труда - 5%, затруднились ответить - 10%.

Из всего спектра ответов на вопросы о здоровье и здоровом образе жизни можно сделать следующие выводы:

1) не все участники опроса знают о состоянии своего здоровья, мало времени уделяют физической активности и, как следствие, многие признали свой вес избыточным;

2) участники опроса имеют желание, чтобы с ними проводили занятия по здоровому питанию и организовали консультации с врачами-специалистами;

3) уровень здоровья работников невысок, требуется разработка комплекса мероприятий по улучшению здоровья.

VI. Сроки и этапы реализации Программы

Программа реализуется в 2025-2027 годах в 3 этапа:

- 1 этап – 2025 год;
- 2 этап – 2026 год;
- 3 этап – 2027 год.

Направления планирования мероприятий

1. Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников ДОУ 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.

Механизмы (инструменты и мероприятия)

1. Создание безопасных условий труда, гигиена здоровой среды.	1.1. Мероприятия по рабочей среде: изменение освещения, мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального выгорания. 1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда: производственный контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда. 1.3. Профилактика (предотвращение) происшествий на рабочем месте: инструктажи по охране труда, технике безопасности. 1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья: проведение специальной оценки условий труда.
2. Страхование	2.1. Обязательное медицинское страхование (ФОМС). 2.2. Социальное страхование (ФСС). 2.3. Пенсионное страхование. 2.4. Добровольное медицинское страхование.
3. Медицинские мероприятия	3.1. Вакцинация. 3.2. Медицинские осмотры. 3.3. Диспансеризация.
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. Физкультурно-оздоровительные (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 учреждения. Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.
9. Организация и проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ	9.1. Проведение консультаций, семинаров. Цель: создание благоприятной психо-эмоциональной обстановки на рабочем месте. 9.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья сотрудников. 9.3. Проведение анкетирования (опроса), с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников. 9.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы. 9.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций, иммунизации. 9.6. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (материальное стимулирование при наличии финансирования).

VII. Программные мероприятия

Проектная линия «Жизнь – это движение!»

Цель - продвижение здорового образа жизни, укрепление спортивных традиций и формирование единой команды.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Участие в командно – спортивных мероприятиях	постоянно	Инструктор по физической культуре
2.	Участие в Общероссийской программе повышения физической активности «Человек идущий»	ежегодно	Инструктор по физической культуре
3.	Флешмоб «Шаг вперёд, шаг назад, танцует весь детский сад!»	апрель	Инструктор по физической культуре
4.	Проведение на рабочем месте производственной гимнастики	еженедельно	Инструктор по физической культуре

Проектная линия «Здоровое питание – это легко!»

Цель - стимулирование сотрудников потреблять больше овощей и фруктов, формирование здоровых привычек питания.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Лекции, мастер-классы и семинары с привлечением диетологов на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.	По мере возможности	Заведующий, старшая медсестра
2.	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной»	1 раз в полугодие	Ст.воспитатель, старшая медсестра

3.	Организация в группе ВКонтакте конкурсов рецептов блюд для здорового питания	1 раз в полугодие	Ст.воспитатель
4.	Индивидуальное (персональное) консультирование диетологами по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг)	по мере необходимости	Заведующий, старшая медсестра

Проектная линия «Территория без табака!»

В рамках реализации данной проектной линии проводится оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013г. № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции», ст.12 «Запрет курения табака или потребления никотинсодержащей продукции на отдельных территориях, в помещениях и на объектах».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Оформление мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	в течение года	Заведующий хозяйством
2.	Исключение «мест для курения»	в течение года	Заведующий хозяйством
3.	Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни	в течение года	Заведующий

Проектная линия «Управляй стрессом»

Цель - обеспечение эффективности деятельности сотрудников, минимизация производственных издержек, связанных с негативным влиянием стресса на их здоровье, улучшение психологического климата в коллективе.

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
---	-------------	------	---------------

1.	Мероприятия по управлению конфликтными ситуациями: • опросник «Конфликтная ли вы личность?» • тренинг «Конфликты. Пути их решения» • семинар-практикум «Предупреждение и разрешение конфликтов участников образовательного процесса»	в течение года	Ст.воспитатель
2.	Мероприятия, направленные на выработку эмоциональной устойчивости: • опросник «Эмоциональное выгорание педагога» • тренинг «Хорошее настроение – залог успеха» • тренинг «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в работе педагога»	в течение года	Ст.воспитатель
3.	Мероприятия, направленные на обучение способам управления стрессом: • тест «Определение стрессоустойчивости личности» • тренинг «Здоровый педагог – успешный педагог»	в течение года	Ст.воспитатель
4.	Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания: • анкетирование «Синдром профессионального выгорания» • деловая игра «Как создать психологически безопасную образовательную среду в ДОУ» • памятка для педагогов «Как избежать синдрома эмоционального выгорания»	в течение года	Ст.воспитатель
5.	Проведение корпоративных мероприятий	в течение года	заведующий

Проектная линия «Здоровый образ жизни для меня – это ...»

Цель данного мероприятия - формирование культуры здорового образа жизни, продвижение приоритетов ЗОЖ, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация	1 раз в год	заведующий
2.	Вакцинация (в т.ч. от новой коронавирусной инфекции COVID-19)	ежегодно	Заведующий
3.	Проведение собеседований на темы: «Уровень рабочей нагрузки», «Возможность влияния на рабочий процесс», «Оптимальный режим труда и отдыха», «Создание благоприятного внутреннего климата»	в течение года	Заведующий хозяйством, старшая медсестра
4.	Разработка и издание информационных материалов по факторам риска развития заболеваний, по мотивированию к здоровому образу жизни, по привлечению в медицинские организации для прохождения диспансеризации и профилактических медицинских осмотров	в течение года	Заведующий хозяйством, старшая медсестра

8. Ожидаемые результаты

- 8.1. Изменение отношения работников к состоянию своего здоровья.
- 8.2. Улучшение общего самочувствия работников.
- 8.3. Сокращение потерь по болезни кадров.
- 8.4. Повышение численности сотрудников, ведущих ЗОЖ.

Индикаторы эффективности программы:

Период реализации программы	Долгосрочные ,краткосрочные проекты
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

Индикаторы оценки результативности программы:

Показатель	Как оценивать	Комментарий
Приверженность Детского сада принципам ЗОЖ зафиксирована во внутренних и внешних документах	ДА/НЕТ	Перечислить конкретные документы
Рабочие места безопасны для здоровья	% от общего числа рабочих мест	
Сотрудники имеют возможность для физической активности в течение дня	% от общего числа сотрудников	
ДОО организует собственные спортивные мероприятия для сотрудников или помогает участвовать во внешних мероприятиях	Количество мероприятий в год, общее кол-во участников	