

СОГЛАСОВАНО  
Первичная профсоюзная  
организация  
МДОУ «Детский сад № 49»  
В.В. Бурдина  
Протокол № 8 от 11.01.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МДОУ  
«Детский сад № 49»  
О.Ф. Запоржина  
Приказ № 192 от 11.01.2021 г.

## КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА «УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ» МДОУ «Детский сад № 49»

### Введение

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.

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте МДОУ «Детский сад № 49» (Далее – МДОУ) – это объединенные усилия работодателя и работников по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программа укрепления здоровья учитывает 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.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья на рабочем месте» разработана в рамках реализации мероприятий Федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», национального проекта «Демография» с учетом рекомендаций Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Основой для разработки программы послужила библиотека корпоративных программ по укреплению здоровья работающих граждан, разработанная Министерством здравоохранения Российской Федерации совместно с Национальным медицинским исследовательским центром терапии и профилактической медицины, Российским союзом промышленников и

предпринимателей, экспертным и бизнес-сообществом в рамках реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» в составе национального проекта «Демография» и, включающая в себя, практики укрепления здоровья на рабочих местах, которые уже применяются российскими и зарубежными компаниями.

### **Цели программы:**

- укрепление и сохранение здоровья работников, профилактика заболеваний и травматизма;
- повышение у работников мотивации к трудовой деятельности, улучшение психологического климата в коллективе и, как следствие, повышение производительности труда;
- снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью работников.

### **Задачи:**

- создание благоприятной здоровой среды на рабочем месте;
- снижение рисков несчастных случаев, смертности, травматизма на производстве;
- выявление и коррекция факторов риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создание информационной системы (повышение информированности работников в вопросах здорового образа жизни);
- мониторинг и оценка эффективности программы.

### **Основные принципы программы:**

- активное лидерство (личный пример руководства позволяет работникам более уверенно использовать рабочее время; они видят поддержку и заинтересованность руководства в их здоровье и благополучии);
- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем сотрудников;
- соблюдение приоритета охраны труда и производственной безопасности;
- участие в программе, как руководителей, так и работников должно быть на добровольной основе;
- программа включает в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационное оповещение и т.д.);

- принцип устойчивого развития (включает в себя готовность к инновационным изменениям, чуткость и гибкость в реагировании, умение конструировать и строить прогноз на будущее, анализ и обобщение материалов, осуществление практической реализации на основе конкретных шагов к достижению поставленных целей и задач);
- поэтапная оценка достижений в рамках программы.

## **Сроки реализации программы:**

Программа реализуется в период с 2021 по 2023 годы.

## **Разделы программы:**

1. Формирование медицинской активности работников
2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте
3. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья
  - 3.1 Повышение физической активности
  - 3.2 Рациональное питание
  - 3.3. Профилактика потребления табака
  - 3.4. Снижение потребления алкоголя
  - 3.5. Создание комфортного психологического климата в коллективе
4. Мониторинг программы

## **Критерии оценки результатов программы:**

- повышение процента информированности работников в вопросах здорового образа жизни;
- рост производительности труда;
- динамика снижения показателей временной утраты трудоспособности;
- динамика снижения финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- процент работников организации, охваченных различными мероприятиями программы;
- снижение текучести кадров;
- снижение показателей либо стабильно низкие показатели по факторам риска (рассматривается в процентном отношении к общему количеству работников организации):
  - % курящих работников;
  - % работников, употребляющих алкоголь;

- повышение показателей либо стабильно высокие показатели по следующим факторам (рассматривается в процентном отношении к общему количеству работников организации):
  - % работников, повысивших физическую активность;
  - % работников, которые регулярно проходят медицинские обследования, диспансеризацию;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- соответствие мероприятий установленным срокам.

## Ожидаемые результаты программы:

- установление приоритета здорового образа жизни у работников организации;
- изменение отношения работников к состоянию своего здоровья, повышение их медицинской активности;
- сокращение финансовых потерь, которые несет организация в результате отсутствия работников по болезни;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;
- увеличение продолжительности жизни.

## Реализация программы

### Раздел 1. Формирование медицинской активности

Чтобы сохранить и укрепить здоровье, необходимо проявлять медицинскую активность. Повышение у работников, в том числе у мужчин, 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. scrupulously 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 относится 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 «Уголка здоровья» (оформление стенда; оснащение весами, ростомером, тонометром – для контроля веса, роста, измерения индекса массы тела, артериального давления);
- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- ежедневный контроль состояния здоровья сотрудников.

## **Раздел 2. 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;
- 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.

### **Раздел 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья**

#### **3.1 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:**

- выявление работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по ее повышению;
- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (материальное поощрение за участие в спортивных соревнованиях/мероприятиях, фотостенды и др.);

- создание условий для психологической разгрузки с применением физической активности (снятие напряжения, стресса, снижение утомляемости, профилактика производственного травматизма в течение рабочего дня);
- вовлечение работников в выполнение нормативов ГТО.

#### **Мероприятия:**

- организация и проведение производственной гимнастики;
- мероприятия по повышению физической активности среди работников (акция «Неделя без лифта», «День без автомобиля», «Пешком до работы» и т.п.);
- организация спортивно-массовых мероприятий;
- организация «Неделя спорта и здоровья»;
- организация совместного активного отдыха (посещение бассейна, боулинга, спортивного зала, лыжной прогулки и др.)

### **3.2 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:**

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

#### **Мероприятия:**

- организация здорового питания (обед) в МДОУ
- проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация конкурсов и т.п.
- информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя их осознанному выбору.

### **3.3 Профилактика потребления табака**

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

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

**Задачи:**

- повысить информированность работников организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;
- обеспечить соблюдение запрета потребления табака в МДОУ и его территории;
- организовать помощь сотрудникам, желающим отказаться от курения;

**Мероприятия:**

- оформление территории МДОУ 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 МДОУ информационными материалами о вреде курения;
- оформление рабочих мест и мест общего пользования здоровыми альтернативами вместо перекуров;
- вовлечение работников в участие в конкурсах, соревнованиях;
- участие в проектной деятельности, направленной на сохранение и укрепление здоровья.

### **3.4 Снижение потребления алкоголя**

Потребление алкоголя оказывает большое влияние на производительность труда. 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:** исключить потребление алкоголя работниками организации.

**Задачи:**

- снизить количество несчастных случаев на производстве, связанных с употреблением алкоголя;
- исключить 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 консультативной помощи в вопросах, связанных с пагубным потреблением алкоголя;
- организация и проведение информационно-коммуникационных кампаний по повышению осведомленности в отношении алкоголя;
- организация безалкогольных корпоративных мероприятий.

### **3.5 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:**

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

#### **Мероприятия:**

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу, базы отдыха, организация культурного досуга;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию;
- организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни (материальное поощрение за участие в спортивных соревнованиях/мероприятиях и пр.).

## Раздел 4. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы

Для успешной реализации программы необходимо активное, заинтересованное взаимодействие первичной профсоюзной организации, работодателя и, конечно, самих работников.

Мониторинг и оценка эффективности программы проводится по следующим показателям:

Показатель	Сроки	Диагностический инструментарий	Ответственный
увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни	1 раз в год	анкетирование	ст. воспитатель, заместитель заведующего по АХР
улучшение условий труда работников организации	1 раз в год 1 раз в 5 лет	Соглашение по охране труда Результаты специальной оценки условий труда	заместитель заведующего по АХР, председатель первичной профсоюзной организации
увеличение количества работников 1 и 2 групп здоровья	1 раз в год	медицинская документация	медицинская сестра
снижение показателей временной утраты трудоспособности работников	1 раз в квартал	табель рабочего времени, больничные листы	документовед
снижение выхода работников на инвалидность	1 раз в год	медицинская документация	заведующий, медицинская сестра
отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний	1 раз в год	Журнал учета производственного травматизма и профессиональных заболеваний	заведующий, медицинская сестра
стабильное психическое	1 раз в 5 лет	заклЮчения психиатра	заместитель заведующего по

состояние работников организации	1 раз в год	результаты прохождения ежегодного медицинского осмотра	АХР, медицинская сестра, ст. воспитатель
	1 раз в год	анкетирование по выявлению социально- психологического микроклимата в коллективе	

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