

Администрация муниципального образования городского округа «Сыктывкар»
Управление дошкольного образования
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 11 комбинированного вида» г. Сыктывкара
(МБДОУ «Детский сад № 11»)**

ПРИНЯТА:

Общим собранием работников (конференцией) МБДОУ
«Детский сад № 11» г. Сыктывкара
(Протокол № 7 от 29.11.2023)

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ «Детский
сад № 11» г. Сыктывкара
_____ А.Р. Долматова
01 декабря 2023 г

**ПРОГРАММА
по укреплению здоровья на рабочем месте
«Навигатор здоровья»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад № 11 комбинированного вида»
г. Сыктывкара
на 2024-2028 годы**

Наименование Программы	Программа по укреплению здоровья на рабочем месте «Навигатор здоровья» (далее – Программа)
Руководитель программы	Заведующий МБДОУ «Детский сад № 11» г. Сыктывкара – Долматова Анжелика Романовна
Участники программы	Трудовой коллектив организации
Основание для разработки программы	Указ Президента Российской Федерации от 06.06.2019 №254 «О стратегии развития здравоохранения в Российской Федерации на период до 2025 г.» Постановление правительства Республики Коми от 31 января 2020 года № 42 «Об утверждении региональной программы Республики Коми «Укрепление общественного здоровья» (с изменениями на 22 сентября 2023 года) (в ред. Постановления Правительства Республики Коми от 11.04.2023 N 179) Паспорт регионального проекта Республики Коми «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»
Цели программы	Создание здоровьесберегающей среды в МБДОУ «Детский сад № 11», направленной на формирование, сохранение и укрепление культуры здоровья работников организации.
Задачи программы	1. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек. 2. Повышение мотивации к формированию потребности в здоровом образе жизни, физической активности и правильном питании. 3. Создание благоприятной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия сотрудников организации. 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, эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах. 8. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей. 9. Обеспечение охраны здоровья трудового коллектива. 10. Обеспечение психологической и физической устойчивости работников, профилактика эмоционального выгорания. 11. Повышение производительности труда и конкуренто-

	способности образовательной организации. 12. Проведение медико-социологических исследований для выявления распространенности поведенческих факторов риска и профессиональности стресса.
Основные показатели (индикаторы) программы	1. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ от курения. 2. Доля трудового коллектива, ведущего здоровый образ жизни, отказ алкогольных напитков. 3. 100% охват трудового коллектива, придерживающийся здорового и правильного питания. 4. Доля трудового коллектива, систематически занимающегося физической культурой и спортом. 5. Доля сотрудников, не испытывающих психоэмоциональные трудности.
Этапы и сроки реализации программы	С 2024-2028 год, без разделения на этапы
Ресурсное обеспечение реализации программы	Финансирование программы из внебюджетных средств
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	1. 100% охват сотрудников диспансеризацией и профилактическими осмотрами. 2. Изменение отношения к состоянию своего здоровья. 3. Укрепление здоровья и улучшение самочувствия трудового коллектива. 4. Увеличение продолжительности жизни среднего трудоспособного возраста. 5. Укрепление взаимоотношений и сплоченности в коллективе. 6. Увеличение производительности труда, работоспособности и эффективности деятельности работников. 7. Снижение риска заболеваемости работников. Уменьшение среднего срока временной нетрудоспособности работников. 8. Снижение количества стрессовых и конфликтных ситуаций, повышение стрессоустойчивости работников. 9. Снижение заболеваемости и функциональной напряженности сотрудников ОО. 10. Снижение текучести кадров, повышение вероятности привлечения более квалифицированного персонала. 11. Повышение имиджа МБДОУ «Детский сад № 11» 12. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни. 13. Повышение уровней физической грамотности, осознанная потребность в здоровом образе жизни.

Введение

В настоящее время интерес к здоровью и правильному питанию вырос. На это повлияла пандемия и естественная динамика: курс в сторону здорового образа жизни стал неотъемлемой частью многих людей. В нынешнее время люди стараются быть в курсе всего происходящего, следовать всем современным тенденциям.

ЗОЖ и правильное питание стали трендом, открывается все больше магазинов здорового питания, около 79% россиян начинают следить за своим рационом, чтобы предотвратить болезни.

ЗОЖ актуален для сотрудников образовательных организаций, которые проводят большую часть рабочего времени в организации. Они попадают в группу риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, проблем с опорно-двигательным аппаратом, диабета и ожирения. Сотрудники из группы риска могут страдать от скачков давления и отдышки, тяжело переносят длительную нагрузку, менее активны и чаще пропускают работу по болезни. Причины всем известны: несоблюдение режима дня, недосып, сладости и жирная еда как способ компенсировать стресс, как следствие, - недостаток сил для занятия спортом, малоподвижности и общая усталость.

Приверженцы ЗОЖ могут лучше сосредоточиться на работе, реже ссорятся с коллегами, активнее вовлекают в общий процесс и производительность их труда выше на 20%.

Забота о здоровье становится частью корпоративной культуры еще и потому, что сближает коллектив. Культуру ЗОЖ можно легко превратить и в развлечение, и в соревнование.

1. Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам.

Рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактика заболеваний (определение ВОЗ).

По данным исследований почти 60% общего времени 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 каче-

ственное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность учреждения в рамках здоровьесформирующей программы, посредством создания здоровьесберегающей среды или территории здорового образа жизни.

В Постановлении правительства Республики Коми от 31 января 2020 года № 42 «Об утверждении региональной программы Республики Коми «Укрепление общественного здоровья» (с изменениями на 22 сентября 2023 года) (в ред. Постановлений Правительства Республики Коми от 11.04.2023 N 179, от 22.09.2023 N 452) акцент направлен на разработку корпоративных программ.

2. Мероприятия реализации программы

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственные
1. Организационные мероприятия		
1.1	Проведение анкетирования с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получение общих сведений о состоянии здоровья работников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание	Заведующий
1.2.	Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов, система контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организация оздоровительных мероприятий	Заведующий
1.3.	Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы	Ответственное лицо за охрану труда
1.4.	Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников. Проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок	Специалист по АХО
1.5.	Организация системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни	Заведующий
1.6.	Организация культурного досуга сотрудников	Старшие воспитатели, заместитель заведующего по АХЧ
1.7	Организация участия в тематических лекциях, сопровождающих реализацию корпоративных программ по сохранению и укреплению здоровья работников организации в соответствии с планом	Специалист по АХО

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственные
2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности		
2.1.	Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика	Инструктор по физической культуре
2.2.	Участие трудовых коллективов в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах	Инструктор по физической культуре
2.3.	Использование гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе	Инструктор по физической культуре
2.4.	Дни здоровья – проведение акций	Инструктор по физической культуре
2.5.	Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе	Инструктор по физической культуре
2.6.	Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых	Инструктор по физической культуре
3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию		
3.1.	Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов с участием эксперта в области питания	Ответственный за организацию питания, заместитель заведующего по АХЧ
3.2.	Проведение тематических Дней здорового питания	Старшие воспитатели, заместитель заведующего по АХЧ
3.3.	Участие в проекте "Демография "Основы здорового питания", обучение по санитарно-просветительским программам "Основы здорового питания"	Старшие воспитатели, заместитель заведующего по АХЧ
4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением		
4.1.	Соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ "Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака" на предмет полного запрета курения в помещениях и на территории организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации	Заведующий
4.2.	Проведение Кампании (конкурсы, соревнования) "Брось курить и победи", призванной помочь сотрудникам отказаться от курения	Старшие воспитатели, заместитель заведующего по АХЧ

№ п/п	Наименование мероприятия	Ответственные
4.3.	Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение	Специалист по АХО
4.4.	Информирование о вредных воздействиях курения с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья	Ответственное лицо за охрану труда
5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом		
5.1.	Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями	Педагог-психолог
5.2.	Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию	Педагог-психолог
5.3.	Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом	Педагог-психолог
5.4.	Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность	Педагог-психолог
5.5.	Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимности поддержки и доверия.	Педагог-психолог

3. Ожидаемый эффект от реализации программы

В результате реализации Программы по укреплению здоровья на рабочем месте «Навигатор здоровья» в области укрепления здоровья работников предполагаются следующие результаты:

Для сотрудников:

- изменение отношения к состоянию своего здоровья;
- укрепление здоровья и улучшение самочувствия;
- увеличение продолжительности жизни;
- приверженность к ЗОЖ;
- выявление заболеваний на ранней стадии;
- возможность получения материального и социального поощрения;
- сокращение затрат на медицинское обслуживание;
- улучшение условий труда;
- улучшение качества жизни.

Для работодателя:

- сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов;
- повышение производительности труда;
- сокращение трудопотерь по болезни;
- снижение текучести кадров;
- повышение имиджа организации;

- 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.

Для Республики Коми:

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности;
- снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.

4. Планируемые выгоды от реализации Программы

Выгоды для работников	Выгоды для администрации
1. Снижение риска приобретения хронических заболеваний. 2. Улучшение психоэмоционального состояния. 3. Отказ от вредных привычек. 4. Повышение удовлетворенности от работы. 5. Частая информированность о своем здоровье. 6. Развитие навыков определения заболеваний на ранней стадии. 7. Чувство принадлежности к организации (работник чувствует, что о нем заботятся). 8. Улучшение условий труда.	1. Сокращение прямых расходов на: – компенсационные выплаты за счет средств работодателя, связанные с болезнью работника; – снижение издержек на поиск и подготовку новых кадров в связи с уходом предыдущих (болезнь, смерть). 2. Снижение косвенных издержек, связанных с уменьшением частоты и продолжительности невыхода на работу. 3. Повышение производительности и интенсивности труда. 4. Сокращение текучести кадров. 5. Дополнительная мотивация сотрудников.