

Приложение № 1 к приказу № 347 от «25» декабря 2023 г.



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида «Гусельки»  
ул. Чкалова, д. 1, г. Югорск, 628260  
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра,  
Тюменская область,  
Телефон / факс (834675) 7-79-95  
E-mail: [gusli\\_2011@mail.ru](mailto:gusli_2011@mail.ru)

СОГЛАСОВАНО  
Председатель общего собрания  
трудоого коллектива

 А.А. Большакова  
«25» декабря 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Исполняющий обязанности  
заведующего МАДОУ  
«Детский сад «Гусельки»

 С.В. Емельянова  
«25» декабря 2023 г.

**Корпоративная программа  
укрепления здоровья на рабочем месте  
сотрудников, в том числе женщин  
Муниципального автономного  
дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад общеразвивающего вида  
«Гусельки»**

г.Югорск, 2023

## Оглавление

1. Введение.....	3
2. Цель программы.....	3
3. Задачи программы.....	3
4. Основные мероприятия.....	4
4.1. Организационные мероприятия.....	5
4.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.....	5
4.3. Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания.....	6
4.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением.....	6
4.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом.....	6
5. Мониторинг мероприятий программы.....	7
Анкета для сотрудников.....	8

## **1. Введение**

Внедрение Корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников, в том числе женщин МАДОУ «Детский сад «Гусельки» является частью Плана мероприятий по реализации в 2023-2026 годах в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре Национальной стратегии действий в интересах женщин на 2023-2030 годы, утвержденного приложением 9 к постановлению Правительства ХМАО-Югры от 27.12.2021 № 596-п «О мерах по реализации государственной программы ХМАО-Югры «Социальное и демографическое развитие».

Корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников, в том числе женщин МАДОУ «Детский сад «Гусельки» (далее – программа) подразумевает под собой комплекс мероприятий, предпринимаемых работодателем для улучшения состояния здоровья работников, улучшения микроклимата в коллективе, в целях профилактики заболеваний, повышения безопасности, производительности и эффективности труда работников.

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

Залогом успешности программы является целостный подход, основанный на определении здоровья не только как отсутствие болезней, но и состояние полного физического, эмоционального, интеллектуального, социального благополучия.

## **2. Цель программы**

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни в коллективе МАДОУ «Детский сад «Гусельки», сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.

Основная цель программы: сохранение и укрепление здоровья сотрудников ДОУ, профилактика заболеваний и потери трудоспособности. А также улучшение психологического климата в коллективе.

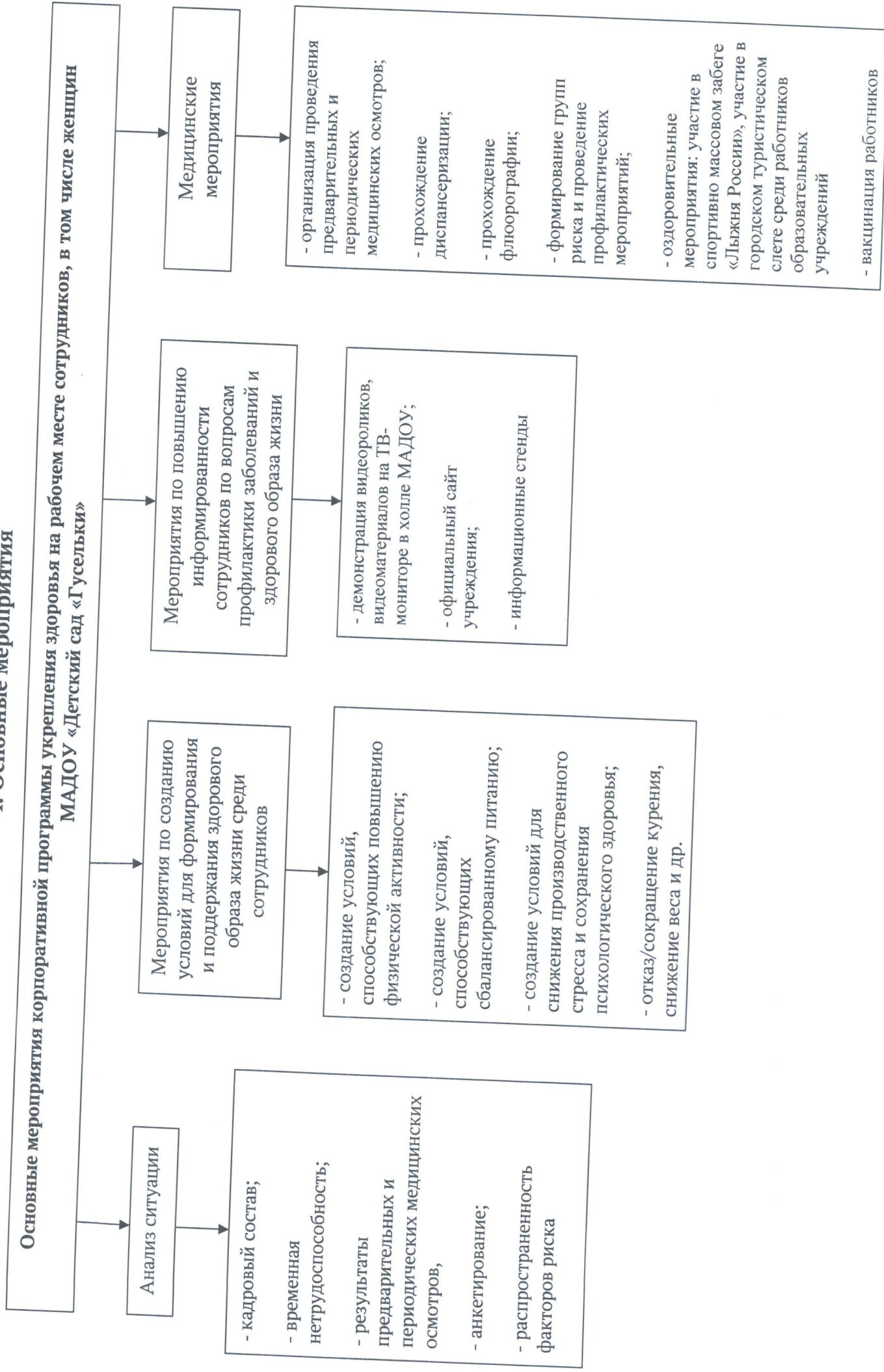
## **3. Задачи программы**

Основными задачами Корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников, в том числе женщин МАДОУ «Детский сад «Гусельки» являются:

1. Формирование системы мотивации сотрудников МАДОУ к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Создание благоприятной рабочей среды (сплочение коллектива) для



#### 4. Основные мероприятия



укрепления здоровья и благополучия сотрудников.

3. Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни сотрудников и членов их семей.

4. Создание благоприятных условий в МАДОУ для ведения здорового и активного образа жизни.

5. Содействие прохождению сотрудниками медицинских осмотров и диспансеризации.

6. Проведение для сотрудников профилактических мероприятий.

7. Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности сотрудников 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.

#### **4.1. Организационные мероприятия**

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты, представленной в Приложении 1, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье сотрудников МАДОУ «Детский сад «Гусельки» и получения общих сведений о состоянии здоровья.

2. Проведение ежегодного «Мониторинга здоровья» по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, курение, несбалансированное питание и пр.

3. Воспитание у сотрудников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов через информирование и популяризацию здорового образа жизни посредством наглядности (ТВ-мониторы в учреждении – социальные ролики и т.п., официальный сайт МАДОУ «Детский сад «Гусельки» и группы в социальных сетях), взаимодействие с профсоюзной организацией, и пр.

4. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

5. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, диспансеризации и вакцинации сотрудников. Анализ результатов заключений по результатам медицинских осмотров сотрудников.

6. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по укреплению здорового образа жизни.

7. Улучшение условий труда, обновление оборудования, мебели, освещения и других факторов производственной среды с позиции эргономики.

8. Организация культурного досуга сотрудников.

#### **4.2. Мероприятия, направленные на повышение физической активности**

1. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте (гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика).

2. Участие в спортивно - массовом забеге «Лыжня России».

3. Использование гаджета "шагомер" для сотрудников на постоянной основе.

4. Участие в программе сдачи норм ГТО.

5. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе.

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.



#### **4.3. Мероприятия, направленные на развитие культуры правильного питания**

1. Информирование сотрудников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты), организация семинаров, лекций с участием эксперта в области питания.
2. Создание для сотрудников специально оборудованных мест для приема пищи, оснащение их необходимой бытовой техникой (электрочайники, микроволновые печи, холодильники). Размещение в таких комнатах отдыха информационных материалов по вопросам здорового питания и снижения веса.
3. Проведение тематических дней здорового питания.
4. Демонстрация видеороликов на данную тематику в холле МАДОУ.

#### **4.4. Мероприятия, направленные на борьбу с курением**

1. Соблюдение Федерального закона от 23.02.2013 года №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 МАДОУ «Детский сад «Гусельки» с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях учреждения.
2. Участие в мероприятиях, посвященных 31 мая – «День без табака».
3. Оформление мест общего пользования в помещениях знаками, запрещающими курение.
4. Размещение информационных бюллетеней по вопросу вреда курения для здоровья, трансляция видеороликов на данную тематику в холле учреждения.

#### **4.5. Мероприятия, направленные на борьбу со стрессом**

1. Проведение тренингов, консультаций, по управлению конфликтными ситуациями.
2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.
3. Соблюдение корпоративной этики и деонтологии. Популяризация культуры делового общения и этикета.
4. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.
5. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.
6. 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.

7. Оборудование комнат психоэмоциональной разгрузки.

### **5. Мониторинг мероприятий программы**

В результате реализации Корпоративной программы укрепления здоровья на рабочем месте сотрудников, в том числе женщин МАДОУ «Детский сад «Гусельки» 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 потерь 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 государства:*

- снижение уровня заболеваемости;
- сокращение дней нетрудоспособности;
- сокращение смертности



### АНКЕТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ

Уважаемый коллега! В нашей медицинской организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и здорового образа жизни. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде. Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа. Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Общее образование
2. Среднее-профессиональное
4. Высшее

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 5-7 раз в неделю
2. 3-4 раза в неделю
3. 1-2 дня в неделю
4. 1-3 дня в месяц
5. < 1 раза в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

7. КАКИЕ ДРУГИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ

1. Болезни сердечно – сосудистой системы
2. Болезни легких

3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать)\_
8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ
1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)
9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ
1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)
10. КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ (выберите один или несколько вариантов)
1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт/Бег
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать) \_
10. Не занимаюсь
11. СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
1. Менее 30 минут
2. 30 минут – 1 час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5-8 часов
6. 8 часов и более
7. Другое (указать)
12. ВАШ РОСТ (см)
13. ВАШ ВЕС (кг) \_
14. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?
1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить
15. ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16.КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам спорта и здорового образа жизни.
5. Помощь при сильных психо-эмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать)

17.КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?

\_ Дата заполнения « \_ » 20 г.

Благодарим за участие!