

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ «ДС № 5»
О.Р.Галимова О.Р.Галимова



Корпоративная программа
«Укрепление здоровья работников»
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 5»

г. Чебаркуль 2023-2027 г.

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.

«Продолжительность жизни измеряется годами, а её качество – здоровьем»
- врач-психотерапевт Ю.А. Мерзляков.

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая его способность к труду и обеспечивающая гармоничное развитие личности.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения физического, психического и социального здоровья работников сферы образования.

Результативность работы образовательного учреждения напрямую связана с состоянием здоровья ее сотрудников, следовательно, организация работы по сохранению и укреплению здоровья работников является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

Актуальность внедрения корпоративной программы здоровья

Основными факторами риска условий труда работников образовательной сферы являются:

- повышенное психоэмоциональное напряжение, приводящее к стрессу, профессиональным деформациям, эмоциональному выгоранию, психосоматическим и нервно-психическим заболеваниям;

- значительная голосовая, зрительная нагрузка при выполнении профессиональных обязанностей;

- преобладание в процессе трудовой деятельности статической нагрузки при незначительной общей мышечной и двигательной нагрузке;

- высокая плотность контактов в условиях современной эпидемиологической обстановки.

Каждый из этих основных факторов риска педагогического труда может способствовать возникновению профессионально обусловленных видов патологии нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

По научным данным доктора биологических наук, профессора Э.М.Казина, у трети педагогов показатель степени социальной адаптации равен или ниже, чем у больных неврозами, 60% педагогов испытывают психологический дискомфорт во время работы, 85% находятся в постоянном стрессовом состоянии. Даже молодые педагоги имеют большое количество хронических заболеваний, ведущими из которых являются заболевания органов дыхания (71,2%), сердечно-сосудистой системы (63%), хронические ларингиты (46%), вегетососудистая дистония (72,1%).

Нарушения в нервно-психическом здоровье вследствие воздействия вредных факторов имеют более 35% педагогов после 10 лет работы, 40% - после 15 лет стажа работы и более 50% педагогов после 20 лет стажа работы.

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ «ДС № 5» г. Чебаркуля путём поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.

Задачи программы:

1. Формирование среды, способствующей ведению сотрудниками МБДОУ «ДС № 5» здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек;
2. Снижение уровня заболеваемости сотрудников МБДОУ «ДС № 5», повышение качества жизни; увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
3. Мотивация сотрудников МБДОУ «ДС № 5» к ведению здорового образа жизни, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Ожидаемые результаты:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди сотрудников МБДОУ «ДС № 5», изменение отношения к своему здоровью;
2. Высокий уровень информированности сотрудников об основах здорового образа жизни и здорового питания;
3. Увеличение количества сотрудников, ведущих активный образ жизни.

Механизмы реализации программы:

Реализация корпоративной программы предусмотрена по 5 направлениям (проектным линиям):

1. «Жизнь – это движение!»
2. «Здоровое питание – это легко!»
3. «Территория без табака»
4. «Управляй стрессом!»
5. «Здоровый образ жизни для меня – это....»

Этапы реализации программы:

1. Принятие и внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников, назначение ответственных лиц за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации сотрудников, с целью выявления факторов, влияющих на их здоровье.
3. Разработка плана реализации мероприятий с 2023 по 2027 годы.
4. Проведение с сотрудниками инструктажа по охране труда и технике безопасности на рабочем месте с целью предупреждения случаев производственного травматизма; специальной оценки условий труда.
5. Организация и проведение диспансеризации, профилактического медицинского осмотра сотрудников, их иммунизация.

6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.
7. Разработка системы поощрения за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни (в том числе с привлечением профсоюзной организации).

Проектная линия «Жизнь – это движение!»

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

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1	Участие в Спартакиаде работников образовательных учреждений г. Чебаркуля (по Положению)	В течение года	Инструктор по физической культуре
2	Участие в сдаче ГТО	Октябрь	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	Создание (облагораживание уже созданных) специально оборудованных мест для приёма пищи сотрудниками	Постоянно	Заведующий
2	Лекции, мастер классы и семинары на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.	1 раз в 2 месяца	Заведующий Шеф-повар
3	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «»тарелка, улучшающая обмен веществ», «тарелка для питания весной» и т.д.	1 раз в квартал	Старший воспитатель

Проектная линия «Территория без табака»

В рамках реализации данной проектной линии проводится оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013 г. № 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 рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение	В течение года	Заместитель заведующего по АХР
2	Исключение мест для курения	В течение года	Заместитель заведующего по АХР
3	Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни		Заведующий

Проектная линия «Управляй стрессом!»

Цель – обеспечение и 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 разрешения конфликтов участников образовательного процесса»	В течение года	Педагог-психолог
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	Педагог-психолог

3	Мероприятия, направленные обучение способам управления стрессом: - тест «Определение стрессоустойчивости личности» - Круглый стол «Стресс в нашей жизни. Безопасные способы разрешения стрессовых ситуаций» - Тренинг «Здоровый педагог- успешный педагог»	В течение года	Педагог-психолог
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 синдром эмоционального выгорания»	В течение года	Педагог-психолог
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 диспансеризации	1 раз в год	Заведующий
2	Вакцинация	Ежегодно	Медицинская сестра
3	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	Старший воспитатель