



УТВЕРЖДАЮ

Смирнова Е.С.

Заведующий МБДОУ г. Мурманска № 104

« 14 » января 2022 г.

приказ № 05/01-15

по МБДОУ г. Мурманска № 104

**Корпоративная программа
укрепления здоровья на рабочем
месте сотрудников
муниципального бюджетного
дошкольного образовательного
учреждения г. Мурманска № 104
(МБДОУ г. Мурманска №104)**

г. Мурманск, 2022 год

Состав рабочей группы:

- заведующий Смирнова Евгения Сергеевна;
- старший воспитатель Загурская Светлана Анатольевна;
- заместитель заведующего по административно-хозяйственной работе/специалист по охране труда - Шаврова Наталья Борисовна;
- шеф-повар Баранова Ольга Петровна
- воспитатель Бессолицына Светлана Валентиновна
- инструктор по физической культуре Чернилина Виктория Алексеевна

Индикаторы процесса: процент сотрудников, охваченных программой.

Индикаторы результата: снижение процента сотрудников с низким уровнем физической активности.

Срок реализации программы: 2 года

Основная цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ г. Мурманска № 104 путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе, повышение эффективности деятельности всех сотрудников.

Цели программы:

1. Позитивное изменение отношения работников к собственному здоровью, преобразование знаний в конкретные действия и убеждения.
2. Сохранение и укрепление здоровья работников и профилактика заболеваний, факторами риска которых являются низкая физическая активность, избыточный вес, курение, неправильное питание, повышенное артериальное давление.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников.
4. Улучшение психологического климата в коллективе.

Задачи программы:

1. Создание здоровой среды на рабочем месте.
2. Выявление и коррекция факторов риска ХНИЗ, заболеваний на ранних стадиях, контроль за прохождением диспансеризации и профилактического медицинского осмотра.
3. Проведение оздоровительных и реабилитационных мероприятий.
4. Создание условий для ведения здорового образа жизни.
5. Создание информационного пространства о здоровом образе жизни.

Ожидаемый эффект от реализации программы:

1. Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников, изменение отношения работников к своему здоровью.
2. Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
3. Увеличение продолжительности жизни.
4. Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

Порядок реализации программы:

В рамках реализации Корпоративной программы предусмотрена реализация организационных мероприятий.

Организационные мероприятия:

Мероприятие № 1 «Жизнь – это движение!»

Мероприятие № 2 «Здоровое питание – это легко!»

Мероприятие № 3 «Территория без табака»

Мероприятие № 4 «Управляй стрессом»

Организационные мероприятия:

1. Принятие и внедрении корпоративной программы сохранения здоровья работников, назначение ответственных лиц за внедрение корпоративной программы сохранения здоровья сотрудников на рабочем месте.
2. Проведение анкетирования, анализа результатов профосмотра и диспансеризации, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
3. Разработка индивидуальной программы по сохранению и укреплению здоровья на рабочем месте, разработка плана реализации мероприятий.
4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которой является производственный травматизм и вредные факторы.
5. Организация контроля за проведением диспансеризации, и профилактического медицинского осмотра работников, их иммунизации, организация медицинской помощи при отказе от табака.
6. Организация группового консультирования, обучение сотрудников методам сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

Мероприятие № 1: «Жизнь – это движение!»

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

Проведение «командных спортивных мероприятий» (в том числе семейных), участие в спартакиадах, игровых видах спорта (волейбол, футбол, баскетбол и другие); посещение бассейна; проведение производственной гимнастики, зарядки на рабочем месте (еженедельно), различных физкультминуток, «Недели физической активности» (1 раз в 6 месяцев) и других мероприятий, направленных на повышение двигательной активности сотрудников.

Ответственные:

инструктор по физической культуре Чернилина В.А.
старший воспитатель – Загурская С.А.

Мероприятие № 2: «Здоровое питание – это легко!»

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

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка условий приема пищи сотрудников:

- облагораживание уже созданного специально оборудованного места для приема пищи сотрудниками;
- организация конкурсов здоровых рецептов, «Дни здорового питания», «Витамины для здоровья» среди работников (1 раз в 6 месяцев).

В рамках данного мероприятия реализовать индивидуальный проект «Сбрось лишнее!», целью которого является оказание помощи сотрудникам с избыточным весом снизить вес, изменить и сформировать здоровые привычки питания и образа жизни. Принять участие в проекте могут сотрудники, имеющие избыточную массу тела (с индексом массы тела (ИМТ) более 27). Срок реализации проекта: 6 мес. Сотрудникам предлагается снизить за этот период индекс массы тела на две единицы.

Ответственные: Баранова О.П. – шеф-повар
Бессолицына С.В. - воспитатель

Мероприятие № 3: «Территория без табака!»

В рамках реализации данного мероприятия проводится оценка соблюдения ст.12 Федерального закона от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака» о запрете курения в помещениях и на территориях учреждения, помощь в отказе от табакокурения. Исключение «мест для курения» с организацией контроля ответственным лицом.

Ответственный: Шаврова Н. Б.

Мероприятие № 4: «Управляй стрессом»

Цель мероприятия - обеспечить эффективность деятельности сотрудников, минимизировать производственные издержки, связанные с негативным влиянием стресса на их здоровье.

В рамках мероприятия рекомендуется плановая работа психологов с коллективом: тренинги, семинары, консультации по управлению конфликтными ситуациями, технологиям выработки эмоциональной устойчивости, способам управления стрессом на эмоциональном и физическом уровне, предупреждение синдрома эмоционального выгорания.

Ответственный: Загурская С.А.