

ПРИНЯТО
на Общем собрании работников
Протокол от 31.03.2021 №

СОГЛАСОВАНО
Председатель первичной
профсоюзной организации
Крупина Н.Ю.



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
Архипенкова И.Л.
«01» апреля 2021 года
УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
от 01.04.2021 № 80



**Корпоративная программа укрепления здоровья
работников на рабочем месте «Труд, здоровье, красота-наши лучшие друзья»
Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад
комбинированного вида № 89 «Зоренька»**

Актуальность

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медико-санитарным услугам. Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника Учреждения многократно возрастает. Рабочее место - оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний (определение ВОЗ).

По показателю DALYs почти 60% общего бремени 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 качественное и своевременное выполнение лечебно-профилактических мероприятий, позволяющих вернуть работников к активной трудовой и социальной деятельности с минимальными повреждениями здоровья.

Одной из задач национального проекта «Демография», а также входящих в него федерального и региональных проектов «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» является разработка, утверждение в установленном порядке и реализация корпоративных программ по общественному здоровью, содержащих наилучшие практики по укреплению здоровья работников.

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 территорий здорового образа жизни.

Мероприятия по укреплению здоровья работающего населения – система мер в рамках политики учреждения по охране здоровья.

Модельная корпоративная программа укрепления здоровья на рабочем месте – это объединенные усилия работодателя, работников по улучшению здоровья и благополучия людей трудоспособного возраста. Программа укрепления здоровья работающих учитывает отраслевую специфику, условия труда и комплексное влияние факторов производственного процесса на здоровье работающих.

Основные мероприятия программы направлены на формирование у работников Учреждения 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.

Цель программы:

Сохранение и укрепление здоровья работников путем формирования в коллективе установки на здоровый образ жизни, посредством создания условий для укрепления и сохранения здоровья в процессе работы, формирования культуры здоровья на основе осознания здоровья как ценности, обучения работников знаниям, умениям и навыкам здорового образа жизни, улучшение психологического климата в коллективе

Задачи:

- создать условия для физического, психологического и социального благополучия работников
- Формировать ответственное отношение к своему здоровью;
- выявлять и корректировать факторы риска развития неинфекционных заболеваний, выявление заболеваний на ранних стадиях и предотвращение их осложнений;
- создать информационную систему (повысить информированность работников в вопросах здорового образа жизни);
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни, принимать активное участие в мероприятиях и акциях, направленных на здоровый образ жизни
- Провести мониторинг и оценку эффективности программы.

Основные принципы программы:

- разработка программы базируется на оценке текущей ситуации и служит для выявления проблем на рабочем месте, связанных со здоровьем работников;
- соблюдение приоритета охраны труда и безопасности;
- участие в программе должно быть на добровольной основе;
- программа должна включать в себя образовательный компонент (обучение методам укрепления здоровья на рабочем месте: групповые и индивидуальные занятия, тренинги, информационные оповещения 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:

апрель 2021-май 2023

Численность работников -65 человек

Разделы программы:

1. Организационно-методическая работа
2. Формирование медицинской активности работников
3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте
4. Формирование у работников мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья
 - 4.1. Повышение физической активности
 - 4.2. Рациональное питание
 - 4.3. Профилактика потребления табака
 - 4.4. Снижение потребления алкоголя
 - 4.5. Создание комфортного психологического климата в коллективе

5. Мониторинг программы

Критерии оценки результатов программы:

- повышение процента информированности работников в вопросах здорового образа жизни;
- динамика снижения показателей временной утраты трудоспособности;
- процент работников организации, охваченных различными мероприятиями программы;
- снижение текучести кадров;
- снижение показателей по факторам риска (рассматривается в процентном отношении к общему количеству работников организации):
 - - % работников, повысивших физическую активность;
- 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;
- повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни;

Раздел 1. Организационно-методическая работа:

- Утверждение программы по оздоровлению работников .
- Проведение анкетирования в Учреждении, с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников.
- Проведение мониторинга отношения сотрудников к здоровому образу жизни.
- Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.

Раздел 2. 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 предварительных и периодических 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.

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 относятся уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

6. Знание своих профессиональных рисков.

7. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

9. Преодоление вредных привычек (табакокурение, и др.).

Мероприятия:

- организация «Уголка здоровья» (оформление стенда; оснащение тонометром, аппаратом для измерения артериального давления, весами);
- организация прохождения диспансеризации;
- организация прохождения периодических медицинских осмотров;

Раздел 3. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

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 по ОТ
- обучение работников основам оказания первой помощи
- распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов; о вреде курения, и т.п.;

- организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.
- Проведение цикла лекций, круглых столов, семинаров, направленных на приобретение работниками знаний по сохранению и укреплению здоровья.

Раздел 4. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

4.1 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, 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:

- повышение информированности работников о пользе физической активности;
- повышение мотивации работников к занятиям физкультурой и спортом, в том числе, с применением стимулирования (частичная или полная оплата спортзала или абонеента, материальное поощрение, 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 спортивно-массовых мероприятий (лыжня России; День бега, день ходьбы и т.п.)
- организация «Неделиздоровья»;
- посещение бассейна, спортивного зала, лыжной прогулки и др.

4.2 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;
- 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;

Мероприятия:

- Проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания: организация викторины среди работников «Здоровое питание» при проведении Месячника по охране труда, Дне здоровья.
- Информирование работников о пищевой и энергетической ценности блюд
- Информирование работников о правилах здорового питания
- Организация и проведение презентации рецептов блюд для здорового питания.

4.3 Профилактика потребления табака

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

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

Задачи:

- повысить информированность работников организации о вредном воздействии табачного дыма и мотивацию к отказу от курения;
- обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории Учреждения

Мероприятия:

- оформление рабочих мест, мест общего пользования в помещениях и на территории 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 Учреждения информационными материалами о вреде курения;

4.4 Снижение потребления алкоголя

Потребление алкоголя оказывает большее влияние на производительность труда. В целом затраты от снижения производительности являются доминирующим элементом издержек, связанных с вредом, наносимым алкоголем. 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: снизить потребление алкоголя работниками организаций.

Задачи:

- снизить количество несчастных случаев на производстве, связанных с употреблением алкоголя;
- снизить 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 безалкогольных корпоративных мероприятий.

4.5 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 в Учреждении
- повышение осведомленности работников о психосоциальных факторах риска, формирование культуры здорового образа жизни на предприятии;
- профилактика утомляемости работников на рабочем месте, уменьшение восприимчивости к стрессу, формирование навыков управления психоэмоциональным благополучием.

Мероприятия:

- организация совместных мероприятий;
- выезды коллектива на природу;
- организация тренингов по психоэмоциональному выгоранию;
- организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практическую деятельность по изменению образа жизни (призовой фонд: частичная компенсация абонемента в фитнес-клуб/спортзал и пр.).

Раздел 5. Создание системы мониторинга и оценки эффективности программы

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

Мониторинг и оценка эффективности программы должна быть с четким определением перечня оцениваемых индикаторов, сроков оценки, методов сбора информации для определения индикаторов, целевых уровней и ответственных. Мероприятия по проведению мониторинга и оценки должны быть включены в план мероприятий.

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

Параметры показателей:

- увеличение числа работников, приверженных здоровому образу жизни (определяется при анкетировании в начале и по истечении определенного срока реализации корпоративной программы, но не менее года);
- улучшение условий труда работников Учреждения;
- снижение показателей временной утраты трудоспособности работников;
- отсутствие (снижение) производственного травматизма и профессиональных заболеваний;
- укрепление социального и психического здоровья работников.
- увеличение числа работников с физической активностью (активные участники спортивных мероприятий, соревнований на уровне Учреждения, города)