


Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского муниципального округа детский сад «Чебурашка»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель Профсоюза
 Домбровская Т.В.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ
детский сад «Чебурашка»
 В.А. Сибирская
Приказ № 27 от 10.02.2025г.



Корпоративная программа

*по укреплению здоровья сотрудников муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения Нижнетуринского городского
округа детский сад «Чебурашка»*

Нижняя Тура

2025 г.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Нижнетуринского муниципального округа детский сад «Чебурашка»

СОГЛАСОВАНО:
Председатель Профсоюза

_____ Домбровская Т.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ
детский сад «Чебурашка»
_____ В.А. Огибенина
Приказ № 27 от 10.02.2025г.

Корпоративная программа

*по укреплению здоровья сотрудников муниципального автономного
дошкольного образовательного учреждения Нижнетуринского городского
округа детский сад «Чебурашка»*

Нижняя Тура

2025 г.

Содержание Программы

1. Пояснительная записка
2. Задачи программы
3. Основные мероприятия программы
4. Ожидаемые результаты эффективности программы

1. Пояснительная записка

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

Национальный проект «Продолжительная и активная жизнь» — один из национальных проектов России, его реализация началась 1 января 2025 года и рассчитана до 2030 года. Данный проект является правопреемником нацпроекта «Здравоохранение», реализация которого завершилась в 2024 году.

Ключевыми целями нацпроекта станут повышение ожидаемой продолжительности жизни до 78 лет к 2030 году, рост ожидаемой продолжительности здоровой жизни и устранение значительной дифференциации между городским и сельским населением.

Структура нацпроекта включает 11 федеральных проектов.

Один из проектов «Здоровье для каждого», целью которого является популяризация здорового образа жизни, а также организация диспансеризации и профилактических медицинских осмотров. Благодаря этим мерам можно на ранней стадии обнаружить сахарный диабет, сердечно-сосудистые, онкологические и другие заболевания, чтобы как можно раньше приступить к лечению.

«Корпоративной программы по укреплению здоровья сотрудников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Нижнетурицкого городского округа детский сад «Чебурашка»» (далее – Программа) разработана в рамках рекомендаций нового федерального проекта «Здоровье для каждого», национального проекта «Продолжительная и активная жизнь».

Программа укрепления здоровья работников 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).

Формирование навыков ведения здорового образа жизни начинается с воспитания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность организации в рамках здоровье формирующей программы, посредством создания здоровье сберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Прохождение диспансеризации и профилактического медицинского осмотра. Бесплатное прохождение диспансеризации или профилактического медицинского осмотра рядом с домом.

Регулярное прохождение диспансеризации и проведение профилактических медицинских осмотров — это эффективный способ взять под контроль факторы риска развития в организме негативных процессов, а также диагностировать заболевание на ранней стадии.

Профилактический осмотр — ядро первого этапа диспансеризации. Гражданам в возрасте от 18 лет его проводят ежегодно. Диспансеризация — это расширенная версия профосмотра. Помимо прочего она подразумевает дополнительные скрининги. Людям в возрасте до 39 лет включительно диспансеризацию необходимо проходить раз в три года, по достижении 40 лет — ежегодно.

Здоровье работающего населения определяется производственными, социальными и индивидуальными рисками, доступом к медицинским услугам.

По данным исследователей почти 60% общего времени болезней обусловлено семью ведущими факторами:

- ✓ повышенное артериальное давление,
- ✓ курение,

- ✓ 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.

Личная заинтересованность сотрудников – ключевое условие эффективного внедрения корпоративной программы.

Сроки реализации программы: 2025 – 2027 гг.

Участники программы:

- ✓ Администрация
- ✓ Педагогические работники ДОУ
- ✓ Младшие воспитатели
- ✓ Члены профсоюзной организации

Контроль за реализацией программы:

Оперативный и периодический контроль осуществляется администрацией МАДОУ детский сад «Чебурашка», представителями профсоюзной организации.

Объектом контроля является процесс реализации Программы в трудовом процессе.

Предметом контроля является деятельность лиц, ответственных за организацию Программы, а так же лиц и структурных подразделений, ответственных за создание организационных, методических, кадровых и финансово-экономических условий ее реализации.

2. Задачи программы

Цели программы:

Программа разработана с целью популяризации здорового образа жизни и организации диспансеризации и профилактических медицинских осмотров;

продвижения здорового образа жизни в коллективе организации, сохранения здоровья персонала на рабочем месте.

Основными задачами Программы являются:

1. Содействие прохождению работниками профилактических осмотров и диспансеризации.
2. Повышение количества работников, ведущих здоровый образ жизни (ЗОЖ).
3. Проведение информационно-коммуникационной кампании, направленной на повышение приверженности работников к ведению здорового образа жизни и коррекции факторов риска заболеваний.
4. Формирование системы мотивации работников организации к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек, стрессоустойчивости.
5. Создание благоприятных условий в организации для ведения здорового и активного образа жизни.

3. Основные мероприятия

Блок 1. Формирование медицинской активности.

1. Прохождение 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. Увеличение числа лиц, охваченных медицинскими осмотрами, способствует своевременному выявлению начальных отклонений здоровья. Некоторые заболевания на начальных этапах могут протекать скрыто, и обнаружение их на ранних стадиях дает человеку шанс на долгую и здоровую жизнь. Поэтому единственным доступным способом выявить социально значимые заболевания на ранних стадиях является обследование граждан.

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 работники организации невнимательно относятся 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. скрупулезно 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 относится уровень артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, вес.

6. Знание своих профессиональных рисков.

7. Соблюдение санитарно-гигиенических навыков.

Мероприятия:

- ✓ организация прохождения диспансеризации;
- ✓ организация прохождения периодических медицинских осмотров;
- ✓ проведение вакцинации работников в рамках Национального календаря профилактических прививок;

Блок 2. Создание здоровьесберегающих условий на рабочем месте

Вредные условия труда вносят вклад в ухудшение состояния здоровья работников ведут к производственному травматизму, а тот, в свою очередь, выступает одной из основных причин инвалидности и смертности работающих. Таким образом, 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 инструктажей персонала с целью предупреждения случаев травматизма;
- ✓ проведение специальной оценки условий труда, работа по устранению выявленных факторов;

- ✓ обеспечение работников средствами индивидуальной защиты;
- ✓ информирование работников, в том числе проведение инструктажа, с целью предупреждения случаев инвалидности, причинами которой являются производственный травматизм и вредные производственные факторы;
- ✓ обучение работников основам оказания первой помощи на производстве, в том числе при острых сердечно-сосудистых состояниях;
- ✓ распространение информационных материалов по вопросам здорового образа жизни, физической активности, преодоления стрессов, о вреде курения, злоупотребления алкоголем и т.п.;
- ✓ организация субботников, озеленение и благоустройство территории организации.
- ✓ участие в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, организуемых образовательной организацией, профсоюзной организацией, Управлением образования администрации Нижнетурунского муниципального округа.

Блок 3. Формирование мотивации и личной ответственности за сохранение здоровья

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.

Мероприятия:

- ✓ участие в спортивно- массовых мероприятиях;
- ✓ организация «Неделя физической активности»;
- ✓ мероприятия, направленные на борьбу с вредными привычками: соблюдение Федерального закона от 23 февраля 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 организации с применением штрафных санкций к сотрудникам, курящим в помещениях организации;
- ✓ информирование сотрудников о вредных воздействиях вредных привычек с использованием всех возможных каналов, размещение информационных бюллетеней и плакатов по вопросу вреда курения для здоровья в общественных местах.

Блок 4. Формирование приверженности к здоровому питанию.

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.

Мероприятия:

- ✓ информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), статьи в социальных сетях, раздел сайта организации, организация образовательных семинаров, лекций;

- ✓ проведение конкурсов информационных бюллетеней на тему «Здоровый перекус», «Правильная тарелка» и пр. по здоровому питанию;
- ✓ проведение тематических Дней здорового питания, посвященных овощам и фруктам;
- ✓ проведение мероприятий по популяризации принципов здорового питания.

Блок 5. Создание комфортного психологического климата в коллективе.

Среди наиболее часто встречающихся факторов, влияющих на психологическое состояние, называют следующие: дисбаланс между работой и семьей; хронический стресс; неблагоприятный психологический климат; конфликты; профессиональное выгорание и профессиональная деформация личности работающего человека.

Мероприятия:

- ✓ проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями;
- ✓ разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию;
- ✓ положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Ожидаемые результаты эффективности программы

1. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников.
2. Увеличение количества работников, проходящих диспансеризацию, профилактических медицинских осмотров.
3. Повышение вероятности реализации работником потенциала здоровья для ведения активной производственной, социальной и личной жизни.