

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №42 «КОЛОКОЛЬЧИК»

456440, РФ, Челябинская обл.,  
г. Чебаркуль, ул. Крылова, д. 8,  
Тел.:(835168)2-02-44

ПРИНЯТО  
Общим собранием работников трудового  
коллектива МБДОУ «ДС №42»,  
протокол № 1 от 31.10.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ «ДС №42»  
О.С. Злодеева  
(приказ № 65-д от 31.10.2023 г.)

**Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья работников»  
МБДОУ «ДС №42»**

## I. 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.

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников» (далее - Программа) представляет собой комплекс мер, направленных на:

обеспечение безопасной физической производственной среды, охраны труда; профилактику не только профессиональных, но основных хронических заболеваний работников;

оздоровление психосоциальной среды в МБДОУ «ДС №42», повышение личного потенциала работников, уменьшение вреда от нездорового поведения, повышение активности и стремления к сохранению здоровья;

повышение социальной ответственности руководства МБДОУ «ДС №42» для создания условий, способствующих и обеспечивающих возможность укрепления и сохранения здоровья работников.

## II. Общая характеристика организации

**Наименование учреждения** -Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №42 «Колокольчик»

**Юридический адрес** - 456440 Челябинская область, г. Чебаркуль, ул. Крылова д.8.

**Фактический адрес** - Челябинская область, г. Чебаркуль, ул. Крылова д. 8.

**Руководитель ДОУ** - Злодеева Ольга Сергеевна

**Тел/факс:** 8(35168)20244, тел: 8(35168)24633,

**E-Mail:** [ds42@inbox.ru](mailto:ds42@inbox.ru)

**Режим работы учреждения** с 7.00 по 17.30; выходные - суббота, воскресенье.

На 30 августа 2023 г. общая численность работников МБДОУ «ДС №42» составляет 28 человек, из них мужчин - 1 (4 %), женщин - 27 (96 %).

Таблица 1. Квалификация работников

Направления профессионального образования	Доля работников (% от общего числа)
Образование	89
Иные	11

Средний возраст работников - 47 лет.

Таблица 2. **Возрастной ценз работников**

Возрастные группы	Доля работников (% от общего числа)
До 30 лет	11
31-40 лет	22
41-50 лет	41
51-60 лет	11
Свыше 60 лет	15

Анализ количественного и качественного состава МБДОУ «ДС №42» свидетельствуют о соответствии степени компетентности и уровне профессионализма.

Таблица 3. **Показатели отсутствия работников на рабочих местах по болезни за 2022-2023 год**

№ п/п	Показатель	Значение
1.	Количество больничных листов, ед.	15
2.	Количество работников, взявших больничный лист, чел.	15
	- из них число работников, взявших больничные листы по уходу за больным ребенком, чел.	5
3.	Общее количество больничных дней	180
	- из них больничных дней по уходу за больным ребенком	46
4.	Фонд рабочего времени в 2022 году на одного человека, дней	247
5.	Фонд рабочего времени в 2022 году для работников, взявших больничный лист (247x15), дней	3705
6.	Фонд рабочего времени в 2022 году для работников, взявших больничный лист по уходу за больным ребенком (247x5), дней	1235

В опросе по проблеме табакокурения среди работников ДОУ участвовало 28 сотрудника. Анализ ответов показал, что 27 сотрудников МБДОУ «ДС №42» – не курильщики и ведут исключительно здоровый образ жизни, 1 сотрудник является курильщиком.

Опрошенные респонденты считают, что курение опасно для здоровья, и нужно проводить профилактические мероприятия, направленные на популяризацию здорового образа жизни.

#### **Анализ проводится на основании:**

- анкетирования сотрудников предприятия;
- результатов диспансеризации и периодических медицинских осмотров.

### **III. Ответственные исполнители корпоративной программы**

Заведующий МБДОУ «ДС №42» - Злодеева Ольга Сергеевна  
Зам. заведующего по АХЧ – Рудакова Ксения Васильевна  
Старший воспитатель – Поставит Юлия Геннадьевна  
Музыкальный руководитель – Мазунина Людмила Ивановна  
Мед. работник – Воронкова Любовь Романовна

#### **IV. Основные цели и задачи программы**

Целями корпоративной программы являются:

1. Сохранение и укрепление здоровья сотрудников МБДОУ «ДС №42» путем поощрения здорового образа жизни, расширения мер профилактики заболеваний, формирование здорового климата в коллективе.
2. Увеличение доли сотрудников, приверженных здоровому образу жизни: отказавшихся от курения, употребления алкоголя с пагубными последствиями, нерационального питания, недостаточной двигательной активности.
3. Снижение потерь, связанных с временной нетрудоспособностью сотрудников по причине хронических неинфекционных заболеваний и острых инфекционных заболеваний.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач.

Задачи для достижения первой цели:

1. Формирование среды, способствующей ведению сотрудниками МБДОУ «ДС №42» здорового образа жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек.
2. Снижение уровня заболеваемости сотрудников МБДОУ «ДС №42», повышение качества жизни; увеличение доли сотрудников, систематически занимающихся физической культурой и спортом.
3. Мотивация сотрудников МБДОУ «ДС №42» к ведению здорового образа жизни, в т.ч. посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Задачи для достижения второй цели:

1. Информирование работников о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний (курение, употребление алкоголя с пагубными последствиями, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность).
2. Мотивирование работников к ведению здорового образа жизни.
3. Создание условий, способствующих повышению физической активности, рациональному питанию сотрудников, отказу сотрудников от курения и употребления алкоголя с пагубными последствиями.

Задачи для достижения третьей цели:

1. Информирование работников о факторах риска хронических неинфекционных заболеваний (курение, употребление алкоголя с пагубными последствиями, нерациональное питание, недостаточная двигательная активность).
2. Мотивирование работников к ведению здорового образа жизни.
3. Создание условий, способствующих повышению физической активности, рациональному питанию сотрудников, отказу сотрудников от курения и употребления алкоголя с пагубными последствиями.
4. Сохранение психологического здоровья сотрудников.
5. Организация санаторно-курортного лечения сотрудников.
6. Организация санитарно-противоэпидемических мероприятий на предприятии.

## **V. Показатели эффективности Программы (индикативные показатели)**

Основными показателями, оценивающими эффективность Программы, являются: Анализ анкет сотрудников МБДОУ «ДС №42» по вопросам здоровья и здорового образа жизни, проведенный в августе 2023 г., показал следующее.

В опросе участвовало 28 сотрудника, из них: 1 мужчин и 27 женщин.

Возрастные категории участников опроса:

до 40 лет - 9 (33%) сотрудников (женщин - 9);

от 41 до 50 лет - 11 (41%) сотрудников (женщин - 11);

51 год и старше - 7 (26%) сотрудников (мужчин - 1, женщин - 6).

*Повышенное артериальное давление бывает:*

редко - у 45% опрошенных;

постоянно - у 3% опрошенных;

никогда - у 42% опрошенных;

затруднились в ответе - 10% опрошенных.

*Ответы на вопрос о других заболеваниях распределились следующим образом:* болезни сердца - 0%;

болезни легких - 0%;

женские болезни - 12%;

болезни органов пищеварения - 20%;

другие - 12%;

нет заболеваний - 56%.

*Знают свой уровень холестерина в крови 15% опрошенных, не интересуются своим уровнем холестерина 85% опрошенных.*

*Знают свой уровень сахара в крови 12% опрошенных, не интересуются своим уровнем сахара в крови 88% опрошенных.*

*Ответы на вопрос «Какими видами физической активности Вы занимаетесь» распределились следующим образом:*

зарядка - 30%;

пешие прогулки - 40%;

затрудняются ответить - 30%.

*Физической активностью занимаются не менее 30 минут: 5 раз в неделю - 25% опрошенных;*

4-3 раза в неделю - 28% опрошенных;

2-1 раз в неделю - 25% опрошенных;

редко или никогда - 22% опрошенных.

*Отвечая на вопрос о соотношении своего веса и роста, 50% сотрудников сочли, что их вес находится в пределах нормы, избыточным свой вес признали 37% опрошенных; 10% опрошенных считают, что у них пониженный вес, 3% опрошенных затруднились ответить на этот вопрос.*

*Сильные психоэмоциональные нагрузки в семье:*

испытывают - 3% опрошенных;

не испытывают - 80%;

затруднились ответить - 17%.

*Сильные психоэмоциональные нагрузки на работе:*

испытывают - 89% опрошенных;

не испытывают - 11%;

затруднились ответить - 0%.

*Ответы на вопросы о необходимости мероприятий по здоровому образу жизни, представляющих интерес для работников, распределились следующим образом:*

занятия по здоровому питанию и консультации с врачами специалистами - 80%;  
помощь при сильных психоэмоциональных напряжениях (стрессах)- 4%;  
информационные стенды, листовки, брошюры, интерактивные беседы - 11%;  
школа «Похудеть - поздороветь» - 2%;  
измерение индивидуальных факторов риска и консультации по этим вопросам - 2%;  
занятия в школе артериальной гипертензии- 1%.

*На вопрос «Как Вы считаете, достаточно ли внимания уделяется вопросам укрепления здоровья и профилактике заболеваний в вашей организации» - 65% опрошенных ответили положительно, 20% опрошенных ответили отрицательно, затруднились в ответе 15% опрошенных.*

*Удовлетворены условиями труда 90% опрошенных, не удовлетворены условиями труда - 0%, затруднились ответить - 10%.*

Из всего спектра ответов на вопросы о здоровье и здоровом образе жизни можно сделать следующие выводы:

- 1) не все участники опроса знают о состоянии своего здоровья, мало времени уделяют физической активности и, как следствие, многие признали свой вес избыточным;
- 2) участники опроса имеют желание, чтобы с ними проводили занятия по здоровому питанию и организовали консультации с врачами-специалистами;
- 3) уровень здоровья работников невысок, требуется разработка комплекса мероприятий по улучшению здоровья.

## **VI. Сроки и этапы реализации Программы**

Программа реализуется в 2023-2027 годах в 5 этапов:

- 1 этап – 2023 год;
- 2 этап – 2024 год;
- 3 этап – 2025 год;
- 4 этап – 2026 год;
- 5 этап – 2027 год.

**Программные мероприятия**  
**Проектная линия «Жизнь – это движение!»**

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

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Участие в СПАРТАКИАДЕ среди работников муниципальных учреждений, организаций и предприятий Чебаркульского городского округа	в течение года	Л.И. Мазунина
2.	Легкоатлетическая эстафета, посвященная Герою Советского Союза П.И. Ардышеву	май	Л.И. Мазунина

**Проектная линия «Здоровое питание – это легко!»**

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

№	Мероприятие	Срок	Ответственные
1.	Лекции, мастер-классы и семинары с привлечением диетологов на темы: «Здоровое питание: сложно или просто?!», «Питание для долголетия», «Стройнее и вкуснее», «Продукты, повышающие холестерин» и др.	1 раз в 2 месяца	Ст. воспитатель Ю.Г. Поставит
2.	Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания: «Здоровый перекус», «Правильная тарелка», «Тарелка, улучшающая обмен веществ», «Тарелка для питания весной»	1 раз в квартал	Ст. воспитатель Ю.Г. Поставит
3.	Индивидуальное (персональное) консультирование диетологами по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по повышению физической активности, по управлению персональным временем (тайминг)	по мере необходимости	Ст. воспитатель Ю.Г. Поставит

### Проектная линия «Территория без табака!»

В рамках реализации данной проектной линии проводится оценка соблюдения Федерального закона от 23.02.2013г. № 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	Заведующий О.С. Злодеева Зам.зав.по АХЧ К.В. Рудакова
2.	Исключение «мест для курения»	в течение года	Заведующий О.С. Злодеева Зам.зав.по АХЧ К.В. Рудакова
3.	Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни	в течение года	Заведующий О.С. Злодеева

### Проектная линия «Управляй стрессом»

Цель - обеспечение 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: <ul style="list-style-type: none"><li>• опросник «Конфликтная ли вы личность?»</li><li>• тренинг «Конфликты. Пути их решения»</li><li>• семинар-практикум «Предупреждение и разрешение конфликтов участников образовательного процесса»</li></ul>	в течение года	Ст. воспитатель Ю.Г. Поставит
2.	Мероприятия, направленные на выработку эмоциональной устойчивости: <ul style="list-style-type: none"><li>• опросник «Эмоциональное выгорание педагога»</li><li>• тренинг «Хорошее настроение – залог успеха»</li><li>• тренинг «Эмоциональная устойчивость и саморегуляция в работе педагога»</li></ul>	в течение года	Ст. воспитатель Ю.Г. Поставит



3.	Мероприятия, направленные на обучение способам управления стрессом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• тест «Определение стрессоустойчивости личности»</li> <li>• круглый стол «Стресс в нашей жизни. Безопасные способы разрешения стрессовых ситуаций»</li> <li>• тренинг «Здоровый педагог – успешный педагог»</li> </ul>	в течение года	Ст. воспитатель Ю.Г. Поставит
4.	Мероприятия, направленные на предупреждение синдрома профессионального выгорания: <ul style="list-style-type: none"> <li>• анкетирование «Синдром профессионального выгорания»</li> <li>• деловая игра «Как создать психологически безопасную образовательную среду в ДОУ»</li> <li>• памятка для педагогов «Как избежать синдрома эмоционального выгорания»</li> </ul>	в течение года	Ст. воспитатель Ю.Г. Поставит
5.	Проведение корпоративных мероприятий	в течение года	Заведующий О.С. Злодеева

### 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 диспансеризация	1 раз в год	Заведующий О.С. Злодеева
3.	Вакцинация (в т.ч. от новой коронавирусной инфекции COVID-19)	ежегодно	Заведующий О.С. Злодеева
4.	Проведение круглых столов, собеседований на темы: «Уровень рабочей нагрузки», «Возможность влияния на рабочий процесс», «Создание условий для взаимоподдержки», «Оптимальный режим труда и отдыха», «Создание благоприятного внутреннего климата»	в течение года	Ст. воспитатель Ю.Г. Поставит

5.	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	Мед.работник Л.Р. Воронкова
----	--	----------------	-----------------------------