

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад» пгт. Изьяю

(МДОУ «Детский сад» пгт. Изьяю)

СОГЛАСОВАНО

Общим собранием работников  
МДОУ «Детский сад» пгт. Изьяю  
(протокол № 4 от 14.08.2023)

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего  
МДОУ «Детский сад» пгт. Изьяю  
от 14.08.2023 № 102 (2)  
*Ванчугова* Г.А. Ванчугова



**Корпоративная программа укрепления здоровья работников  
Муниципального дошкольного образовательного учреждения  
«Детский сад» пгт. Изьяю**

2023 г.

## 1. Актуальность.

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

По показателю DALY`s 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

Ценность физического, психического и социального здоровья каждого работника МДОУ «Детский сад» пгт. Изьяю (далее- МДОУ) многократно возрастает. Рабочее место – оптимальная организационная форма охраны и поддержания здоровья, профилактики заболеваний ( определение ВОЗ).

Система укрепления здоровья работников в МДОУ включает создание условий, не только риск профессионально обусловленных заболеваний, но и риск развития социально значимых хронических заболеваний, который повышается при нерациональном питании, недостаточной физической активности, стрессах на рабочем месте, наличием вредных привычек (курение, злоупотреблении алкоголем).

Стратегический и тактический посыл дан в Указе президента Российской Федерации 06.06.2019 № 254 «О стратегии развития здравоохранения Российской Федерации на период до 2025 г.». Указ предусматривает организацию и развитие системы профилактики профессиональных рисков, которые ориентированы 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 создания мотивации к здоровому образу жизни и осуществляется через целенаправленную деятельность МДОУ в рамках Корпоративной программы укрепления здоровья работников МДОУ (далее- Программа), посредством создания здоровьесберегающей среды или территорий здорового образа жизни.

Программа-элемент системы охраны здоровья работающих. Она включает расширенный перечень задач по управлению здоровьем, помимо профилактики профессиональных и профессионально связанных заболеваний, травм и находится в компетенции мер по охране труда.

По степени охвата: весь трудовой коллектив работников МДОУ.

По содержанию: образовательная (семинары, дни здоровья, поддержка онлайн-ресурсов посвященных проблемам здоровья и т.д.).

## **1. Нормативно-правовая база.**

1. Конституция Российской Федерации.

2. Указ президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении концепции демографической политики Российской Федерации до 2025 года».

3. Указ президента Российской Федерации от 09.05.2015 № 203 «О стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017-2030 годы».

4. Указ президента Российской Федерации от 07.05.2015 № 204 (ред. от 19.07.2018 № 444) «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

5. Паспорт федерального проекта «Укрепление общественного здоровья», утвержденный 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

6. Паспорт национального проекта «Демография» утвержденный 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

7. Паспорт федерального проекта «Спорт-норма жизни», утвержденный 24 декабря 2018 года на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам.

8. Налоговый кодекс Российской Федерации.
9. Трудовой кодекс Российской Федерации, статья 213.
10. Федеральный закон от 24.07.1998 № 125-ФЗ «Об обязательном социальном страховании от несчастных случаев на производстве и профессиональных заболеваний».
11. Федеральный закон от 27.11.1992 № 4015-1 «Об организации страхового дела в Российской Федерации».
12. Федеральный закон «Об основах обязательного социального страхования» от 16.07.1999 № 165-ФЗ.
13. Федеральный закон от 30 марта 1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» (с изменениями и дополнениями), статья 11 и статья 32.
14. Федеральный закон от 10.07.2001 № 87-ФЗ «Об ограничении курения табака».
15. Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных».
16. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации».
17. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» статья 46. Медицинские осмотры, диспансеризация, п.4 и п.5.
18. Федеральный закон от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».
19. Федеральный закон от 05.04.2013 «О контрактной системе в сфере закупок товаров, работ, услуг для обеспечения государственных и муниципальных нужд».
20. Федеральный закон от 28.12.2013 № 426-ФЗ «О специальной оценке условий труда».
21. Федеральный закон от 23.04.2018 № 113-ФЗ «О внесении изменений в статьи 255 270 части второй Налогового кодекса Российской Федерации».
22. Федеральный закон «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» Проект медицинские осмотры некоторых

категорий работников и медицинский дистанционный контроль параметров состояния здоровья работника»

23. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 14.04.2016 № 669-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2016-2020 годах Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 09.10.2007 № 1351 «Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года».

24. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 26.04.2019 № 833-р «Об утверждении комплекса мер по стимулированию работодателей и работников по улучшению условий труда и сохранению здоровья работников, а также по мотивированию граждан к ведению здорового образа жизни».

25. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27.04.2019 № 1391 «О проведении Всероссийской диспансеризации взрослого населения».

26. Приказ Минздрава России от 28.01.2021 № 29 «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры».

27. Приказ Минздрава России от 06.12.2021 № 1122н «Об утверждении национального календаря профилактических прививок, календаря профилактических прививок по эпидемическим показаниям и порядка проведения профилактических прививок»

28. Приказ Минздрава России от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».

29. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 771н «Об утверждении Примерного перечня ежегодно реализуемых работодателем мероприятий по улучшению условий и охраны труда, ликвидации или снижению уровней профессиональных рисков либо недопущению повышения их уровней».

30. Приказ Минтруда России от 29.10.2021 № 776н «Об утверждении Примерного положения о системе управления охраной труда».

31. Документ ВОЗ. Здоровье работающих. Шестидесятая сессия Всемирной организации здравоохранения. ВНА 60.26.23.05.2007 Приложение к Резолюции: охрана и укрепление здоровья на рабочем месте п.11. Деятельность по оценке и контролю рисков для здоровья на рабочем месте необходимо улучшать путем определения круга основных мероприятий по профилактике и контролю за механическими, химическими, биологическими и психосоциальными рисками, связанными с условиями труда. Такие меры включают комплексное регулирование химических веществ на рабочем месте, ликвидацию вторичного табачного дыма во всех закрытых рабочих помещениях, повышение безопасности труда и оценку воздействия на здоровье новых технологий, производственных процессов и продуктов на этапе их проектирования. п. 12. Охрана здоровья на рабочем месте также требует введения в действие соответствующих норм и правил, а также принятия базового набора стандартов в области гигиены труда, чтобы обеспечить соответствие всех рабочих мест минимальным требованиям охраны здоровья и безопасности. Для этого необходимо обеспечить соблюдение этих требований на должном уровне, усилить систему медицинского контроля на рабочих местах и расширить сотрудничество между компетентными регулирующими органами с учетом конкретной ситуации в странах.

32. Постановление Главного государственного санитарного врача по Республике Коми от 06.07.2021 № 2 «О проведении профилактических прививок отдельным группам граждан по эпидемическим показаниям» (с изменениями на 13 октября 2021 года).

33. Международный стандарт ISO 45001:2018 «Системы менеджмента охраны здоровья и безопасности труда-Требования и рекомендации по применению».

### **3. Цель и задачи:**

Программа разработана с целью продвижения здорового образа жизни среди работников МДОУ, сохранения и укрепления здоровья на рабочем месте, профилактики заболеваний и потери трудоспособности.

#### **Задачи:**

- Формирование системы мотивации работников МДОУ к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек
- Создание благополучной рабочей среды для укрепления здоровья и благополучия работников МДОУ
- Повышение ответственности за индивидуальное здоровье и приверженности к здоровому образу жизни работников и членов их семей
- Создание благоприятных условий в МДОУ для ведения здорового и активного образа жизни

- Содействие в прохождении работниками профилактических осмотров, диспансеризации и вакцинации
- Проведение для работников обучающих мероприятий
- Создание оптимальных гигиенических, экологических и эргономических условий деятельности работников на их рабочих местах.

#### **4. Стратегия, направления мероприятий программы:**

Основные стратегии программы направлены на работу с сотрудниками-поощрение и поддержка работников, стремящихся к здоровому образу жизни, к здоровым поведенческим изменениям:

- 1) отказ от курения
- 2) здоровое питание
- 3) физическая активность
- 4) снижение потребления алкоголя
- 5) социальное и эмоциональное благополучие (управление стрессом)

Разработка плана мероприятий по формированию системы мотивации работников МДОУ к здоровому образу жизни в целях их оздоровления. Создание условий для вовлечения работников в программы по укреплению их здоровья на рабочем месте.

Создание условий для улучшения индивидуального и профессионального (физического, психологического и социального здоровья) работников, повышение их работоспособности и продуктивности.

Формирование активной жизненной позиции работников, создание благоприятного микроклимата в коллективе, повышение сплоченности коллектива МДОУ.

Создание условий для прохождения работниками профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

Выполнение информационно-просветительской работы по пропаганде здорового образа жизни.

Формирование мотивации на здоровое питание.

Формирование установки на отказ от вредных привычек.

Формирование мотивации на повышение двигательной активности.

Формирование стрессоустойчивости.

#### **5. Механизмы (инструменты и мероприятия)**

<p>1. Создание безопасных условий труда, гигиена труда, развитие «здоровой» производственной среды, эргономика (здоровые рабочие места)</p>	<p>1.1. Меры, меняющие рабочую среду. Мероприятия по повышению комфорта рабочей среды, кондиционирование воздуха, изменение освещения, другие меры психологической разгрузки, специальные мероприятия для снятия стресса и профилактики эмоционального</p>
---	--

	<p>выгорания и пр.</p> <p>1.2. Мероприятия по охране и безопасности труда.</p> <p>В МДОУ в соответствии с нормативными документами проводится контроль санитарно-гигиенической оценки условий труда.</p> <p>1.3. Предотвращение происшествий на рабочем месте.</p> <p>Проводятся инструктажи по предотвращению риска получения травмы.</p> <p>1.4. Оценка производственных факторов риска, приводящих к расстройству здоровья.</p> <p>Проведение специальной оценки условий труда. Реализация Приказа Минтруда России от 29.10.2021 № 776н «Об утверждении Примерного положения о системе управления охраной труда».</p> <p>Организация производственного санитарного контроля в МДОУ.</p>
2.Страхование.	<p>2.1. Обязательное медицинское страхование (Фонд ОМС)</p> <p>2.2. Социальное страхование (Фонд социального страхования)</p> <p>2.3. Пенсионное страхование (Пенсионный фонд)</p> <p>2.4. Добровольное медицинское страхование (ДМС)</p>
3.Медицинские мероприятия	<p>3.1. Проводиться ежегодная вакцинация.</p> <p>3.2. Медицинские осмотры.</p> <p>3.3. Предварительные и периодические осмотры.</p> <p>Предварительный медицинский осмотр - обязательное условие для приема на работу. Цель-оценка состояния здоровья обратившегося</p>



для трудоустройства, его соответствие будущей должности, а также выявление заболеваний на момент трудоустройства.

Периодические медицинские осмотры подтверждают профпригодность работника и определяют динамику в изменениях здоровья, возникающих под влиянием факторов труда. Выявление проблем позволяет предпринять необходимые меры в раннем периоде развития патологии.

Осмотры проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 28.01.2021 № 29 «Об утверждении Порядка проведения обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров работников, предусмотренных частью четвертой статьи 213 Трудового кодекса Российской Федерации, перечня медицинских противопоказаний к осуществлению работ с вредными и (или) опасными производственными факторами, а также работам, при выполнении которых проводятся обязательные предварительные и периодические медицинские осмотры».

#### 3.4. Профилактические осмотры.

Профилактический медицинский осмотр – комплекс медицинских обследований, проводимый в целях раннего (своевременного) выявления состояний, заболеваний и факторов риска их развития, а также в целях определения групп здоровья и выработки рекомендаций для пациентов.

#### 3.5. Диспансеризация.

Диспансеризация – комплекс мероприятий, включающий в себя профилактический медицинский осмотр и дополнительные методы обследований, проводимых в целях оценки состояния здоровья (включая определение группы здоровья и группы диспансерного наблюдения).

	<p>Проведение профилактического медицинского осмотра и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с Приказом Минздрава России от 27.04.2021 № 404н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения».</p>
<p>4.Изменение образа жизни и решение вопросов личностного роста.</p>	<p>Меры, меняющие поведение работников, индивидуальное (персональное) консультирование по снижению избыточного веса тела, по изменению питания, питьевого режима и технике дыхания, по управлению персональным временем (тайминг).</p>
<p>5. Отказ от употребления табака.</p>	<p>Оформление рабочих мест, мест общего пользования и территории знаками, запрещающими курение.</p> <p>Цель: обеспечить соблюдение запрета потребления табака на территории образовательной организации.</p> <p>Описание: Запрет курения на рабочих местах регулируется Федеральным законом от 23.02.2013 № 15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».</p> <p>Необходимо: определить места для размещения знаков/составить список; растиражировать знаки; поместить знаки в обозначенных местах.</p>
<p>6.Повышение осведомленности в отношении вреда алкоголя.</p>	<p>6.1. Организация консультативной помощи по вопросам, связанным с пагубным употреблением алкоголя.</p> <p>Цель: снижение мотивации для употребления алкоголя.</p> <p>6.2. Организация безалкогольных корпоративных мероприятий.</p> <p>Цель: показать работникам, что алкоголь - это не обязательная часть праздника, что можно веселиться и без употребления алкогольных</p>

	<p>напитков. Проведение праздника требует творческого подхода и может осуществляться самостоятельно или с привлечением сторонних организаций.</p>
<p>7. Физкультурно-оздоровительные (спортивные) мероприятия или повышение физической активности (ЗОЖ)</p>	<p>7.1. Оценка уровня физической активности и тренированности работников.</p> <p>7.2. Командно-спортивные мероприятия организуются вне рабочего времени в спортивном зале МДОУ по типу «Весёлых стартов».</p> <p>7.3. Проводятся мероприятия, стимулирующие работников больше ходить пешком, заниматься спортом и укреплять здоровье.</p>
<p>8. Питание и питьевой режим в рабочее время</p>	<p>8.1. Обеспечение сотрудников в течении рабочего времени возможностью приема пищи.</p> <p>8.2. Информирование сотрудников о пищевой и энергетической ценности блюд, способствуя осознанному выбору.</p> <p>Цель: формирование у сотрудников высокой осведомленности рациона здорового питания.</p> <p>Описание: для мероприятий образовательного характера медсестрой МДОУ проводятся лекции по здоровому образу жизни. Темы подбираются, исходя из потребности сотрудников.</p> <p>8.3. Краткие информационные сообщения для размещения во внутренних коммуникациях МДОУ.</p> <p>Цель: повысить информированность сотрудников в вопросах здорового питания.</p> <p>Описание: информация о здоровом питании в необходимом формате берется из доступных официальных печатных и электронных источников, компетентных профильных ресурсов в области формирования здорового образа жизни.</p> <p>8.4. Проведение конкурса рецептов блюд для</p>

	<p>здорового питания.</p> <p>Цель: популяризировать блюда для рациона здорового питания и продемонстрировать опыт в приготовлении блюд из легких и доступных ингредиентов.</p> <p>8.5. Организация тематических дней и акций, направленных на популяризацию здорового питания.</p> <p>Цель: стимулировать потребление продуктов и блюд, формирующих рацион здорового питания.</p> <p>8.6. Организация соревнований между сотрудниками.</p> <p>Цель: повышение мотивации и приверженности к рациону здорового питания, на личном примере показать возможность изменений в сторону оздоровления пищевых привычек, последовательность данных решений и достижение положительного результата в виде коррекции избыточной массы тела.</p>
<p>9.Проведение мероприятий по популяризации ЗОЖ</p>	<p>9.1. Проведение круглых столов, собеседований.</p> <p>Цель: создание благоприятной психоэмоциональной обстановки на рабочем месте.</p> <p>«Кружки здоровья» - открытые встречи с руководством (в индивидуальном или групповом формате), для обсуждения вопросов и проблем создания благоприятной среды. Наиболее важными темами для обсуждения являются: уровень рабочей нагрузки, возможность влияния на рабочий процесс, создание условий для взаимоподдержки, оптимальный режим труда и отдыха, создание благоприятного внутреннего климата.</p> <p>9.2. Проведение Дня/Недели/Месяца психоэмоционального здоровья.</p> <p>Цель: повышение осознанности работников о</p>

	<p>психосоциальных факторах риска, а также формирование культуры здорового образа жизни. Задачами мероприятия являются: оценка уровня психоэмоционального здоровья коллектива, информированность работников об основах психоэмоциональной гигиены, формирование навыков управления стрессом, профилактика профессионального выгорания и депрессии.</p> <p>Примерные образовательные мероприятия (семинары или мастер-классы) на «Дне здоровья»:</p> <p>управление стрессом; здоровый сон и управление утомляемостью; горе и потеря: как пережить потерю в жизни; синдром хронической усталости и его профилактика; простые изменения, большие награды: простое руководство для счастливой жизни; как победить беспокойство и стресс на работе; позитивная психология: использование силы счастья, осознанности и внутренней силы.</p> <p>9.3. Организация отдыха работников и членов их семей.</p>
<p>10. Психологический и эмоциональный климат в коллективе.</p>	<p>10.1. Проводятся индивидуальные и групповые обучающие семинары, тренинги, которые помогают понять фундаментальные принципы эмоционального здоровья.</p> <p>10.2. Проведение корпоративных мероприятий.</p>
<p>11. Административные и организационные мероприятия.</p>	<p>11.1. Создание системы приказов, распоряжений, программ и проч.</p> <p>11.2. Разработка, утверждение и реализация в организации корпоративной программы укрепления здоровья работников МДОУ.</p> <p>11.3. Проведение анкетирования в организации, с целью выявления факторов влияющих на здоровье работников.</p> <p>11.4. Проведение инструктажа персонала, с целью предупреждения случаев инвалидности,</p>

	<p>причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.</p> <p>11.5. Организация контроля за проведением периодических медицинских осмотров работников организаций и иммунизации.</p> <p>11.6. Исключение «мест для курения».</p> <p>11.7. Организация поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте и практической деятельности по изменению образа жизни.</p>
--	---

## **6. Ожидаемый эффект от реализации программы:**

В результате реализации корпоративной программы укрепления здоровья работников МДОУ предполагаются следующие результаты:

Для работников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия
- Увеличение продолжительности жизни.

Для МДОУ:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов
- Сокращение потерь по болезни
- Снижение текучести кадров
- Повышение имиджа МДОУ
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.